౨. గాయత్రీ - ఉచ్ఛ్వాసోచ్ఛ్వాసల మహావిద్య

శ్వాసమహావిజ్ఞానము

ప్రాచీన భారతదేశంలో రెండు విశ్వవిద్యాలయా లుండేవి. అవి 1. నలంద, 2. తక్షశిల. ఈ రెండూకూడా ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచినవి. ఆరోజుల్లో యిప్పుడున్నటువంటి రవాణాసౌకర్యాల్లేవు. ఓడల్లేవు, బస్సుల్లేవు, రైళ్ళులేవు. రోడ్లే సమంగా వుండేవికావు. అయినాసరే అనేకమంది విదేశీయులు అతి కష్టమ్మీద అనేక అడ్డంకులు దాటుకొంటూ యీ విశ్వవిద్యాలయాల్లో చదువుకోవటానికి వస్తుండేవారు.

ఈనాడున్న ప్రచారసాధనాలుకూడ అంటే టి.వి.లు అవీ కూడా లేనప్పటికి భారతదేశంయొక్క ఆధ్యాత్మికత ఆనోట ఆనోట అలాఅలా విశ్వం మొత్తము ప్రాకిపోయింది. భారతదేశంలో 'మనుష్యులను దేవతలుగా మార్చే విద్య వున్నది' అని ఓ అద్భుత ప్రభ ప్రపంచమంతటా ప్రాకిపోయింది. అసలు భారతదేశం యెక్కడున్నదో కూడా తెలీకుండ భారతదేశానికి వెళ్లాలి అనే ఆకాంక్షతో అనేకమంది విదేశీయులు క్రొత్త దేశాలను కనిపెట్టారు.

మనకందఱికీ తెల్సిన విషయము కొలంబస్ యాత్ర. మొట్టమొదట కొలంబస్ అసలు రాదల్చుకొన్నది భారతదేశానికి. ఎక్కడో స్పెయిన్ నుండి బయలుదేరి అప్పటివఱకు వాళ్ళకు తెలీనటువంటి భూభాగానికి సముద్ర ప్రయాణము చేసి చేరుకొని అదే భారతదేశము కాబోలు అనుకొన్నాడు. అమెరికాగా మారిందది. భారతదేశము అనుకొని భారతదేశముకాని ప్రదేశానికి వెళితేనే అంటే అమెరికాకు వెళితేనే దానికి యీనాడు ప్రపంచంలో అంత పేరొచ్చింది. అందఱము అమెరికా వెళ్ళిపోదామనుకుంటున్నాము. ప్రపంచమును శాసిస్తున్నది యీనాడు అమెరికాయేకదా! దానికి అంత ఖ్యాతి రావడానికి కారణము అది భారతదేశము కాకపోయినా కొలంబస్ మాత్రము దాన్ని భారతదేశము అనుకునే కాలుమోపాడుగనుక అంత ప్రాచుర్యము పొందింది. అంటే నిజమైన భారతదేశము యింకెంత గొప్పదో మీరు వూహించగలరా? ఇది అందరు అర్థము చేసుకోవల్సిన విషయము.

విదేశాలలో వున్న వ్యక్తులు తమ తమ ప్రాణాలైనా యిచ్చేయటానికి సిద్ధపడి భారతదేశం బయలుదేరేవారు.

అతి క్లిష్టమైన సముద్రమార్గము - అత్యంత దుర్గమమైన హిమాలయాల మార్గం వంటి భయంకరమైన అడ్డంకుల్ని దాటుకొంటూ యిక్కడకు రావాలని వాళ్ళంతా యెందుకు ప్రయత్నించేవారు? ఈ విద్యలో వున్న గొప్పదనము యేమిటి? ఇక్కడ నివసించే వ్యక్తుల స్థాయి యేమిటి? ఇక్కడ సంచరించే ఋషులయొక్క, మునులయొక్క, అనేకానేకమంది సద్గురువుల యొక్క సత్తా యేమిటి? వారి వాక్కుకి వున్న శక్తి యేమిటి? వారు అనేక అద్భుతాలను

యెలా చేయగలిగారు? ఇవన్నీ అనేకమందికి కలిగిన సందేహాలు. ఇవి కేవలం సందేహాలేనా లేక వాస్తవ మున్నదా? అనే ప్రశ్న వచ్చినపుడు అవి సందేహాలు కాదు. అందులో నూటికి నూఱుశాతం వాస్తవ మున్నది అని అంగీకరించకతప్పదు.

'సద్గురువులు సర్వసమర్థులు.అసంభవాలని సంభవాలుగా తృటిలో మార్చివేయగలిగే శక్తిమంతులు, సామర్థ్యము కలవారు' అనే నిప్పులాంటి నిజము ఒక ప్రభంజనంలాగా విశ్వము నంతా చుట్టిపెట్టింది.

శబ్దము, శబ్దంయొక్క శక్తి. ఇది భారతీయ చేతనత్వ విజ్ఞానంయొక్క అనుసంధానము. భారతీయ ఋషులయొక్క ప్రజ్ఞానఘనము, పరాకాష్ఠ అని చెపుతాము. ప్రతి వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త కూడ మూలకారణాలను, మూల కణాలని పట్టుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంటాడు. మన క్కనిపించే యీ జగత్తంతా అనేక మూలకాలతో తయారైందీ అని చెప్పారు. ఆక్సిజన్, హైడ్రోజన్, క్లోరిన్ ఇలా సుమారు ఓ 92 మూలకాలతో యీ ప్రపంచము తయారయ్యింది అని చెబుతారు. వీటిలోకూడా పరాకాష్ఠకెళ్లి ఆ అతి చివరిదాన్ని పట్టుకున్నారనుకోండి రసాయనికశాస్త్రమునకు అంతము అదే అవుతుంది. అలాగే అయస్కాంతశక్తి వున్నది. యాంత్రికశక్తి వున్నది. ఇలా అనేక రకము లైన శక్తు లున్నాయి. విద్యుదయస్కాంత తరంగాలద్వారా యీ శక్తు లన్నీ యేర్పడుతున్నాయి అని కనుగొన్నారు శాస్త్రవేత్తలు. వారు అందులో వున్న శక్తులలోంచి ఇదిగో దీనినుండే సర్వమూ యేర్పడింది అని చెబితే అదీ పూర్తవుతుందికదా?

నేటి శాస్త్రవేత్తలు అలాంటప్పుడు ఋషులేగా మఱి? నిరంతరము ప్రకృతినే పరిశోధిస్తూ అనేక క్రొత్త విషయాల్ని యెన్నో అత్యద్భుత సమాచారాల్ని కనుగొంటున్నారు. ఒక్క వెంట్రుకముక్క వారికి పంపితే దానిద్వారా ఆ వెంట్రుక ఎవరిదో, వారి రక్తంయొక్క గ్రూపు, వారి శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు, వారియొక్క హృదయ సంబంధ విషయాలను ఏకరువు పెట్టగలుగుతున్నారు. అయితే భారతీయ ఆధ్యాత్మిక ఋషులు యిదంతా కనుగొనడమేకాకుండా యింకా అనంతదూరం ప్రయాణించి మన వూహకుకూడ అందని విషయములను ప్రపంచమునకు అందజేశారు. ముఖ్యంగా శబ్దవిజ్ఞానము మీద వీరు చేసిన కృషి అనంతము. అద్వితీయము. వారు శబ్దతరంగాలద్వారా సృష్టి యేర్పడిందని గ్రహించారు.

అలాంటి ఋషులు సత్యసంధతలో నిష్ణాతులు. వీరి అమోఘ వాక్శక్తి ప్రకృతినే శాశిస్తుంది. వారు అబద్ధము ఆడరు. ఒకవేళ ఆడినా ప్రకృతి వారి మాటను నిజము చేయడానికి సర్వదా కృషి చేస్తుంది.

ఇంజనీరింగ్ విద్యను నేర్చుకోవాలంటే ఇంజనీర్‌ని ఆశ్రయించినట్లుగానే మనము వేదాలను నేర్చుకోవడానికి వేదవిదులనే ఆశ్రయించాలి. లేదా సూర్యభగవానుడిని ఆశ్రయించాలి. వేదజ్ఞానమును అందించే యేకైక శక్తి యీ ప్రపంచంలో యేదైనా వున్నది అంటే అది సూర్యభగవానుడే! ఆయనతప్ప వేదజ్ఞానమును నేర్చుకోవడానికి మఱోమార్గము లేదు. రామాయణంలో అందుకు చక్కని వుదాహరణ మనకు లభిస్తుంది. హనుమంతుడు స్వయంగా సూర్యభగవానుడిని ఆశ్రయించి సమస్తవేదజ్ఞానమును పొందాడు. ఆ హనుమంతుడే యీనాటి నవయుగబ్రహ్మ.

నాన్యఃపంథా అయనాయ విద్యతే - బయట నీవు చూస్తున్న యీ జ్ఞానము పరిపూర్ణమైనది కాదు. పరిపూర్ణమైన జ్ఞానము నీలోనే వున్నది అని కచ్చితంగా చెప్తోన్న ఋషితుల్యులే మఱో అపూర్వమైన అంశాన్ని తెలియజేశారు. శబ్దము, మంత్రంయొక్క శబ్దములద్వారా సూర్యునియొక్క జ్ఞానాన్ని, వేదంయొక్క జ్ఞానాన్ని పొందగలము. శబ్దబ్రహ్మము

ద్వారా శబ్దతరంగాల ద్వారా ఆ సవితాశక్తిని సూర్యునిశక్తిని పట్టుకోవచ్చును. అదే గాయత్రీ మంత్రము. సంధ్యావందనము ద్వారా ఆ గాయత్రి మంత్రము ద్వారా వేదంయొక్క సంపూర్ణ జ్ఞానమును పొందవచ్చు.

అలాంటి వేదవిదులు గాయత్రీస్వరూపులు సంపూర్ణ నియమాలు, వాటియొక్క వినియోగము తెలిసిన సద్గురువులు భారతీయ ఋషులు. ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలకు ప్రయోగశాల వుండాలి. అది లేకపోతే అతను యిన్ని అమూల్యమైన సమాచారాలని అందించలేడుగదా! మానవుడికి శరీరమే ఓ అద్భుతమైన ప్రయోగశాల. అందుకే దేవతలు సైతం యీ మానవదేహాన్ని పొందడంకోసం వువ్విళ్లూరుతుంటారు. 'ఎలాగో పూర్వపుణ్యం వల్ల లభించిన అమూల్యమైన యీ దేహమును మానవజన్మను వృధాపఱచుకోకండి' అంటారు ఋషులు. వారే మఱో విషయమును తెలియజేస్తూ శరీర నిర్మాణశాస్త్రమే వేదవిజ్ఞానశాస్త్రము. నీ శరీర నిర్మాణమే శ్రీచక్రవైభవము, నీ శరీర నిర్మాణ శాస్త్రమే - సూర్యకిరణ విజ్ఞానము, దేహోదేవాలయ ప్రోక్తః అంటూ యిలా అనేక అక్షర సత్యములను అందించారు ఋషులు.

సాధారణ మానవులకు ప్రకృతియొక్క నియమాలు తెలియవు. విద్యుత్తుయొక్క నియమాలు మామూలు వ్యక్తికి తెలియవు. అయినా దాన్ని వుపయోగించుకుంటున్నాడు. విద్యుత్తుయొక్క నియమాలు ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్‌కు తెలుసు. వారికికూడా ఒక్కసారే పూర్తిగా విషయము తెలియలేదు. అంచెలంచెలుగా అనేక విషయములను, తత్సంబంధిత వస్తువులను, పరికరాలను కనిబెట్టారు. ఇంకా అనేక వస్తువులను కనిబెడుతూనేవున్నారు.

అలాగే వైద్యరంగమును తీసుకున్నా ఆయుర్వేదమో, మఱో ప్రకృతి సిద్ధమూలికా వైద్యమో పేరు యేదైనా, ఆ వైద్యమునకు సంబంధించిన విషయములు సగటు మనిషికి తెలుసా? అంటే, ఏమాత్రము తెలియదు. కేవలము వైద్యవిద్యను అభ్యసించినవారికే దానిలోని లోతుపాతులు తెలుసు. అయితే వారికికూడ అంతుబట్టని అనేక రోగములు నేడు ప్రపంచములో పుట్టుకొస్తున్నాయి. వాటికి మందులు తెలియవుగనుక కనిబెట్టడానికి వారు తమ శాయశక్తులా కృషిచేస్తున్నారు.

అన్ని రంగములలోను అన్ని విషయాలు సంపూర్ణంగా తెల్సిన చేతనత్వమే మన ఋషుల చేతనత్వము. సద్గురువుకూడ యీ కోవలోని వ్యక్తే. సర్వజ్ఞత్వము గల ఋషులు, సద్గురువుల జీవిత విధానము సాధారణ జీవనమునకు భిన్నంగా వుంటుంది. ప్రకృతిలోని అన్ని విషయములు తెలియడమేకాదు, యావత్ప్రకృతిమీద ఆధిపత్యము పొందినవారు ఋషులు, సద్గురువులు. ఈ స్థాయి వ్యక్తులు యేమి చేస్తారో, ఎందుకు చేస్తారో సాధారణ మనిషికి తెలియదు.

శిరిడిసాయి అనేకమందికి రోగనివారణ చేశాడు. అనేకమంది రోగములను తనే తీసుకుని అనుభవించి వారిని కర్మవిముక్తులను చేశాడు. మఱి అలాంటి చేతనత్వము చివఱికి క్షయరోగంతో తనువు చాలించింది. అంటే శిరిడిసాయికి తనకు సంప్రాప్తించిన క్షయరోగమును నివారణ చేసికొనే శక్తి లేదు అంటే మనము నమ్మగలమా? నమ్మలేవు. కానీ ఆయన క్షయరోగంతో రక్తము కక్కుకుని మరణించాడు. ఈనాటికి కూడా శిరిడిసాయి అనేకమంది ఆర్తిని తీరుస్తున్నాడు. కదా! ఇంతటి శక్తిమంతుడు ఒక పాడుబడిన మసీదులో జీవితాంతము వున్నాడు. అమోఘమైన శక్తి వుండికూడా నిరాడంబరంగా జీవించిన శిరిడిసాయి 'నా దగ్గఱ అనంతమైన సంపద వున్నది. దానిని అందరికి పంచిపెట్టడానికే నేను వచ్చాను' అని చెప్పుకున్నా ఆయన తర్వాత ఆయన స్థానమును భర్తీ చేసేందుకు ఒక్క వ్యక్తి

కూడ లేడు. ఒక్కవ్యక్తి కూడా 'బాబా! మీ దగ్గఉన్న అమూల్యమైన జ్ఞాననిధిని మాకు ప్రసాదించండి' అని అడుగలేదు. ఆయన సమాధికి కూడ మనము పూజలు చేస్తున్నాము. అయినా సాయి పడే వేదన మనకు తెలియడంలేదు. సాధారణవ్యక్తే తను పదవీవిరమణ చేసేంతవఱకు సంపాదించిన ధనమును బిడ్డలకు వారసత్వంగా అందిస్తాడు. అంతవఱకు కుటుంబం కోసం శ్రమించిన తండ్రితో సంపాదనాపరుడయిన కుమారుడు మీరు విశ్రాంతి తీసుకోండి. కుటుంబ బాధ్యత నేను వహిస్తాను అనే భరోసా తండ్రికిస్తాడు. మఱి శిష్యులు యీ మాటను గురువుతో అంటున్నారా? *'గురుదేవా! నీ తర్వాత నీవు చేపట్టిన కార్యక్రమములను నేను కొనసాగిస్తాను' అని చెప్పి గురువును ఆనందింపజేసే శిష్యులు బహుఅరుదు. కేవలము పూజలతో, భజనలతో గురువుని సంతోషపెట్టలేము. ఆయన చెప్పింది ఆచరణలో పెడితే సంతోషించినంతగా గురువు మఱి దేనికి సంతోషించడు. కనుక శిష్యులు అని అనుకుంటున్నవారు గురువు ఏమి చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడో దానిని తెలుసుకునేందుకు కృషిచేయాలి.*

భారతదేశంలో సద్గురువులకు కొదవలేదు. వారే యీ దేశపు నిజమైన సంపద, సంపత్తి. ఆ సంపత్తిని పట్టుకోవడానికి శిష్యుడు తన అంతరంగంలోకి తొంగిచూడాలి.

అందుకే గురువు లందఱూ మీరు మా వైపు చూస్తే మేము మీ వైపు చూస్తాము అని ముక్తకంఠంతో ఎలుగెత్తి చాటారు. ఉదా॥ శిరిడిసాయి ' నీవు నా వైపు చూస్తే, నేను నీ వైపు చూస్తాను' అన్న మాటలు ఆయన చరిత్ర చదివిన ప్రతి సాధకునికి తెలుసు.

గురువుమీద దృష్టిని కేంద్రీకరించడమేగాదు. వారు చెప్పింది చెప్పినట్లు తు.చ. తప్పకుండ ఆచరణలో పెట్టాలి. వారి మాటలకు అనంత శక్తి వున్నది అనే విశ్వాసము శిష్యుడి హృదయంలో స్థిరంగా వుండాలి.మన పురాణాలలో ఒక చక్కని కథ వున్నది. అదేమిటంటే -

ఒక ఆశ్రమంలోని ఒక శిష్యుడు గురువుగారినుండి జ్ఞానమును పొందటానికి శుశ్రూష చేస్తున్నాడు. అలా చేస్తున్నప్పుడు గురువుగారు తనకు యేదైనా మంత్రమును వుపదేశిస్తే దాన్ని అనుష్ఠానము చేసికొని తరిద్దామనుకొన్నాడు. గురువుగారిని మంత్రోపదేశము చెయ్యమని అర్థించాడు. అపుడు ఆ గురువు తన శిష్యుడి చేతికి ఒక బొగ్గుముక్క లాంటి గాజుముక్క యిచ్చి దీని విలువ తెల్సుకుని రా, నీకు మంత్రోపదేశం చేస్తాను' అంటాడు. శిష్యుడు ఆ గాజుముక్కని చూసి నవ్వుకున్నాడు. సరే ఆ శిష్యుడు ఆ గాజుముక్క విలువ తెలుసుకునేందుకు ఓ మార్గంగుండా వెళుతుంటే ఓ కూరలమ్మి కనిపించింది. శిష్యుడు ఆ గాజుముక్కని ఆ అమ్మికి చూపించి 'దీన్ని తీసుకుని ఎంతిస్తావు?' అని అడిగాడు. ఆ అమ్మి దాన్ని అటుయిటు త్రిప్పిచూసి వెంటనే దాన్ని శిష్యుడి చేతిలోపెట్టి తనదారిన తానుపోయింది. శిష్యుడు ముందుకు సాగాడు. మార్గంలో చిల్లరదుకాణంలో దాన్ని చూపించి దీన్ని తీసుకుని నాకు కొన్ని వస్తువులు ఇయ్యి- అంటాడు. దుకాణదారు దాన్ని పరికించి - దీనికిబదులు కాస్తపటికబెల్లంముక్క పెడతాను - అన్నాడు. శిష్యుడు ఆ ముక్కని తీసుకుని తన ప్రయాణాన్ని కొనసాగించాడు. మఱికొస్త ముందుకు సాగాక సముద్రపు ఒడ్డున వున్న వ్యాపారులు కొందఱు కనిపించారు. వారితో 'ఈ గాజుముక్కని తీసుకుని నాకు ధనము నివ్వండి' అని అడిగాడు. వారిలో అనుభవజ్ఞుడైన ఒక వ్యక్తి 'దీనికి 1000 వరహాల కన్నా యెక్కువ విలువ లేదు' అని అంటాడు.అపుడు శిష్యుడు ఆలోచనలోపడ్డాడు.

కూరలమ్మి దాన్ని పూర్తిగా తిరస్కరించింది. దుకాణదారు పటికబెల్లం పెడతానన్నాడు. ఇపుడే వ్యాపారేలమో ఏకంగా 1000 వరహాలన్నారు. దీని విలువ పెరుగుతోంది. కాబట్టి దీన్ని వీరికి అమ్మకుండా మఱికొంతమందిని అడిగి ప్రయత్నిద్దాము అనుకుని తన ప్రయాణాన్ని పునఃప్రారంభించాడు. ముందుకుసాగి ఒక నగరంలోని వజ్రాల వ్యాపారులను కలుసుకున్నాడు. వారిలో వారు తర్జనభర్జనలు పడినతర్వాత 'దీన్ని ఈ దేశపురాజు తప్ప మఱెవ్వరు కొనలేరు' అని తీర్మానించారు. శిష్యుడు ఆశ్చర్యపడుతూనే రాజుగారిని దర్శించాడు. రాజుగారి ఆస్థాన వణికుడు దాన్ని పరిశీలించి 'దీనికిబదులు సమస్త రాజ్యమును ధారపొయ్యవల్సినదే' అని తేల్చిచెప్పాడు. ఆ మాట వింటూనే శిష్యుడు అప్రతిభుడయ్యాడు.

సరిగ్గా అలానే పూజ్యగురుదేవులు శ్రీరామశర్మఆచార్య మఱియు అనేకమంది ఋషులు మనకు అందించిన అత్యద్భుత సాధన శ్వాసవిద్య. మన అజ్ఞానంతో యింతటి అమూల్యమైన సంపదను ఆ కథలోని శిష్యుడి లాగ కేవలము గాజుముక్క అనే భావిస్తే మనముకూడా పొరపాటుపడినట్లే. అనేక పూజలు, వ్రతాలు, యజ్ఞములు అందించిన ఋషిసాంప్రదాయము మనకు యే కర్మకాండైనా కూడా ప్రాణాయామంతోనేకదా ముడిపెట్టారు. ప్రాణాయామమును శ్వాసతోనేగదా చేయాల్సింది. అలాగే యీ ప్రాణాయామంలో మఱికాస్త తీవ్రతను పెంచుటకు అట్టి ఋషితుల్యులే భస్త్రికాప్రాణాయామ మనీ, ప్రాణాకర్షణప్రాణాయామ మనీ, సూర్యభేదనప్రాణాయామ మనీ రకరకాల పేర్లతో యీ శ్వాసనే నియంత్రించదలిచారు. కాబట్టి అత్యంత ప్రధానమైన, మఱింత ఆవశ్యకమైన యీ శ్వాసనుగూర్చి తెలుసుకొని ఆచరించుట చాలా అవసరము. ఆధ్యాత్మికత మొత్తానికి శ్వాస అనేది ప్రాణము వంటిది. ప్రప్రథమమైనదికూడా. అందుకే హంసో గణేశో అని చెప్పబడినది. గణపతి స్థానము హంస కివ్వబడినది భావము. హంస అనగా శ్వాస. ఎంతటి గొప్పదైన పూజగాని, వ్రతముగాని మఱేదైనా సరే గణపతి పూజ చెయ్యకుండా చేయరాదని గదా నియమము. మనము ఆ నియమోల్లంఘన యెప్పుడూ చేయము. కదా! అదేవిధంగా గాయత్రిని స్మరించక, గాయత్రిమంత్రము జపించక యే మంత్రసిద్ధి కలుగదు. ఏ మంత్రానుష్ఠాన అర్హతా కలుగదు. ఏ దేవతోపాసనకైనను అర్హత రాదని కదా ఋషివాక్యము. దాని ననుసరించి ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన ఫలితాలకే కాక దైనందిన ప్రతిచర్యకు ఆధారంకూడా శ్వాసే. దానిని మరచిన మనము ఆధ్యాత్మికతలో ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేకపోతున్నాము. స్తోత్రపారాయణ విషయంలోకూడా ఫలశ్రుతి ననుసరించి ఋషు లందించిన ఉత్తమ ఫలితములు ఆశించినంతగా కనిపించకపోవడానికి యీ శ్వాసవిద్యను తెలుసుకొని ఆచరించకపోవుటయే.

భౌతికసుఖాలు వదులుకొనమని యే గురువూ ప్రబోధించలేదు. ఆధ్యాత్మికతయొక్క ప్రవేశము మనకు లభించినప్పుడు ఐశ్వర్యము, సిరి, మన గుమ్మము తట్టిగుర్తుచేస్తుంది. అయితే ఆ మాయలోపడి సుఖ వ్యామోహంలో యిరుక్కుపోతే 8 రకాలైన సిద్ధులు అనుభవంలోకి రావు అని గురువు లంతా పరిపరివిధాల ప్రబోధిస్తుంటారు. ఆ సిరి మాయలో కూఱుకుపోయే ప్రమాదంలోంచి రక్షించేందుకే రకరకాల శోధనలు, పరీక్షలు పెడుతుంటారు. గురువు సుఖాలుమాత్రమే యిస్తాడు, కష్టాలు యివ్వడు అని అనుకోవడంకూడా పెద్ద పొరపాటు.

నారుపోసినవాడు నీరుపోయడా? అంటూ బద్ధకస్తులుగా, బాధ్యతారహితులుగా వుంటే యే గురువు హర్షించడని గురువులు ఘోషిస్తున్నారు. ఆయనకొఱకు మనము ఒక్కడుగు ఆయన వైపు వేస్తే, అనేక అడుగులు గురుదేవులు మన వైపు వేస్తారు. ఎన్నో వేల అడుగులు దాటించి మఱెంతో మనల్ని ప్రయాణింపజేసి, ఉన్నత శిఖరాల్ని

అధిరోహింపజేయగలరు. ఎప్పు డెలా దాటించాలి, ఎప్పుడెప్పుడేమివ్వాలి? అనేది వారి బాధ్యత. వారి సర్వజ్ఞత్వాన్ని విశ్వసించిన మనము ఎప్పుడేది సంభవించినా వారి ప్రసాదమే అని భావించి, సంతోషంగా స్వీకరించడము ఒక్కటే మనము చేయాల్సింది. ఏ గురువు ప్రబోధించినా తిరిగితిరిగి చెప్పినా, అది యిదే నని తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతి కనుగుణంగా జీవించడమే ఆధ్యాత్మికత. ప్రతీది సహజమే. ప్రకృతి ఎప్పుడూ సరిగానే వుంటుంది. ప్రకృతికి ఎదురుతిరగడం మూర్ఖత్వమేకాదు, ప్రమాదంకూడా.

భూమికి ఆకర్షణశక్తి వుందని కనిపెట్టిన ఐన్‌స్టీన్‌కూడా అరటి తొక్కమీద కాలు వేస్తే జారిపడిపోవడము ఖాయము. అయితే నిత్యజీవితంలో మనము ప్రకృతికి విరుద్ధంగానో లేక ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగానో యెలా జీవిస్తున్నాసరే జీవిస్తుంటే ప్రకృతి తన పనిచేసుకుంటూపోతుంది. ప్రకృతి కనుగుణ్యంగా జీవిస్తుంటే సుఖసంతోషాలను, వ్యతిరేకంగా జీవిస్తుంటే కష్టనష్టాలను యెదర్కొనడము సహజము. కాబట్టి యీ సహజంగా జీవించడంలో మనతోపాటు పుట్టి చనిపోయేవఱకు తోడుగా, నీడగా వస్తోన్న శ్వాస మనల్ని అనంత శిఖరాలను యెక్కించగడలదు. అసలీనాటి శ్వాస, ఈ జన్మకు సంబంధించినదిమాత్రమే కాదు. అనేక జన్మలలో అనగా ఖనిజజగత్తునుండి వృక్షజగత్తు మీదుగా జంతుజగత్తు దాటించి మానవుడిగా నేటి స్థితికి రప్పించింది. పేరు మారినా, పరిస్థితులు మారినా యీ శ్వాస మారలేదు. 84 లక్షల జన్మలు దొర్లాక లభించే మానవదేహమునకు యీ శ్వాస తను మారకుండా మనల్ని అంటిపెట్టుకుని నడిపిస్తోందని తెలుసుకోగలిగితే ధన్యులము. అట్టి యీ శ్వాసనే గురువుగా యెరిగి సేవించిన యెంతటి మహద్భాగ్యమోకదా!

45 సంవత్సరముల లాహిరీమహాశయులు సైనికవ్యవస్థకు సంబంధించిన విభాగములో పనిచేస్తూ హఠాత్తుగా హిమాలయములకు బదలీచేయబడ్డారు. క్రొత్తగా నియమింపబడటంవల్ల పనివొత్తిడి అంతగా లేని కారణంగా, వ్యాహ్యాళికని బయలుదేరిన లాహిరీమహాశయులు వూహించనివిధంగా దగ్గఱలో వున్న ఓ పర్వత శిఖరాన్ని యెక్కుతూ వెళ్ళారు. అక్కడ ఓచోట ఓ ఱాతిగుట్ట దగ్గఱ వున్న ఓ గుహ ప్రక్కన నిలబడి ప్రేమపూర్వకంగా తనవంక చూస్తూ చిఱునవ్వు నవ్వుతున్న ఓ మహాత్ముడ్ని దర్శించారు. ఆయన లాహిరీతో 'నన్ను గుర్తించావా నాయనా!' అన్నప్పుడు లాహిరీమహాశయులవారు 'లేద'న్నారు. 'పోనీ గుహలోని వస్తువు లైనా గుర్తించగలవేమోనని చూడమ' న్నారు. ఆ గుహలోని కమండలము, జపమాల, ఆసనం ల్లాంటివాటిని చూస్తూ 'నాయనా నీకు యెన్నో జన్మలనుండి మార్గదర్శనము చేస్తున్నాను. గతజన్మలో యీ వస్తువు లన్నీ నీవే. నిన్ను నా శక్తిచే యీ ప్రాంతానికి బదలీ చేయించాను. ఇక్కడికి రప్పించిందికూడా నేనే. గతజన్మలో నీ మనసులో ఓ కోరిక పుట్టింది. అందమైన భవంతిలో ఆనందంగా కొన్నాళ్ళు గడపాలని. అందుకు సమయము నేటికొచ్చింది. నీ కోరిక తీర్చేందుకై యీ గుహ వెనుక అందమైన భవంతిని నిర్మించి వుంచాను. ప్రక్కన ప్రవహిస్తోన్న నదిలో స్నానాదులు పూర్తిచేసుకొని నీ కిష్టమైన ఆ భవంతిలో నీ ఆనందానికై సమకూర్చబడిన సమస్త ఐశ్వర్యాన్ని అనుభవించి తిరిగిరా. నీతో చాలా పని వున్నది. అంతటి అపూర్వ భవంతిని నా 'శ్వాస'తో నేను నిర్మించాను. మానవుడు ఈ 'శ్వాస' యే శాస్త్ర మని, దానిని అస్త్రముగా ప్రయోగించి సకల ఆపదలనుండి, కష్టములనుండి విముక్తులగుటయేగాక యెన్నో మహాద్భుతాలను, భౌతిక సుఖాలనుకూడ పొందవచ్చని పూర్తిగా మర్చిపోయాడు. ఓ ప్రత్యేక సాధన నీచే చేయిస్తూ అద్భుతమైన శక్తివంతమైన 'క్రియాయోగదీక్ష' నీచే సర్వమానవాళికి

అందజేయవల నసెడి నా సంకల్పాన్ని గ్రహించు. శ్వాసమహావిజ్ఞానాన్ని తిరిగి సర్వులకూ బోధించు. సంజీవినీవిద్య యిదియే అనీ, శ్వాసయే సర్వస్వ మని మానవుల కెల్లరకూ తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత నీపై మోపబడింది' అని శెలవిచ్చారు.

సుద్బుద్ధిప్రదాయిని గాయత్రీ మనలోకి నిత్యమూ శ్వాసగా ప్రవహిస్తోంది. దాన్నే అజపాగాయత్రి అంటారు. అట్టి శ్వాస లోతుగా తీసుకొని, తీసుకున్న శ్వాసనంతా పూర్తిగా వదలడంవల్ల మన బుద్ధులు సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపింపబడతాయి. అది మరచిన మనము మన బుద్ధులను మనకు తెలియకనే వక్రమార్గంలోకి ప్రేరేపించుచున్నాము. మన జీవితాలలోని అశాంతికి కారణ మిదియే. ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకోర్చి రకరకాల సాధనలు చేస్తుంటాము. ఆధ్యాత్మిక సంబంధమైన గొప్ప శక్తివంతమైన కర్మకాండలు చేసి చివఱకు భౌతికమైన అశాంతికి కారకములైన కోరికలనే కోరుకుంటుంటాము. దయామయులు, కరుణాసముద్రులైన సద్గురువులు వాటిని యెలా అందివ్వగలరు? పిల్లలకు ప్రమాదకరమైన వస్తువులు, బ్లేడ్లు, చాకులు వంటివి యివ్వటానికి తల్లిదండ్రులెంత ఆలోచిస్తారోగదా! చివఱికా పిల్లవాడు 'ససేమిరా యిచ్చి తీరాల్సిందే' అని మొండికేశాడని వాటి నిస్తే దాని పర్యవసానంగా, ఆ పిల్లలేకాకుండా ఆ తల్లిదండ్రులూ అశాంతికి గురికావల్సి వస్తుంది. విజ్ఞులైన సాధకులు, అనుష్ఠానపరులు అవశ్యము గ్రహించవల్సినదేమిటంటే స్వార్థపూరితమైన కోరికలు తీర్చమని గురువులనో, దైవమునో అడుగుట ఆక్షేపించవలసినది కాదు. కాని వాటిని కోరుకునే ముందు అవి అంత అవసరమా? అని మన బుద్ధి నుపయోగించి ఓమారు మనకు మనమే పరిశీలించుకున్నట్లయితే యెంతో మేలు జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా మనకు వరదానాలను ప్రసాదించే, మన కోరికలను తీర్చేందుకు సిద్ధంగా వున్న సద్గురువులను కలవరపెట్టేవిగా వున్నాయేమోనని కూడ కాస్త బుద్ధిపూర్వకంగా తర్కించుకోవాలి. దానివల్ల మన సాధనలు మఱింత త్వరితగతిన ఫలించగల' వని తెలియజేశారు.

ఒక యోగి దగ్గఱకు వెళ్లి ఒకతను తనకు ఓ వరమిమ్మని పరిపరివిధాల ప్రార్థించాడుట. అతని ప్రార్థనాలకించి ' ఏమి వరము కావాలి?' అని అడిగాడు యోగి. తను ముట్టుకున్నదంతా బంగారం అయ్యేట్టు దీవించమన్నాడు. అతని కోరికకు యోగి కలవరపడి 'అలాంటి కోరికలు కోరవద్దు. దానివల్ల నీకు శాంతి లభింపదు. అనేకరకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. కష్టనష్టాలు కలగాపులగంగా నీ జీవితంలో జొరబడతాయి. ఇంకేమన్నా కోరుకో యిస్తాన' న్నాడుట. అతను యిదే కావాలని పట్టుబట్టేసరికి ఆ వరమునే ప్రసాదించాడు యోగి. దానితో అతని జీవితము అస్తవ్యస్థమైపోయింది. బంగారంపట్ల వ్యామోహం వుండటం మానవ సహజం. ఆ వ్యామోహంతోనే అతను తన యింట్లోని ప్రతీవస్తువును తాకాడు. ఆత్రపడుతూ అతను తాకిన ప్రతిదీ బంగారంగా మారిపోయింది. ఇల్లూవాకిలి యెటుచూసినా సువర్ణమయంగా ధగద్ధగాయమానంగా తేజరిల్లింది. తర్వాత అతను భోజనానికి కూర్చుని అన్నమును స్పృశింపగానే అది హేమముగా మారిపోయింది. అప్పుడు అతనికి తను కోరిక వరంలోని తప్పుతెలియడము మొదలెట్టింది. ఆ తర్వాత తన ముద్దుల కూతురు తనను సమీపిస్తే ప్రేమతో ముద్దాడదామని పట్టుకున్నాడు. తక్షణమే ఆ చిన్నారి బంగారు శిలగా మారిపోయింది. దానితో అతను తన తప్పును పూర్తిగా తెల్సుకుని యోగికోసము పరుగులుపెట్టాడు.

మన జీవితాలలోని మన అశాంతికి కారకులము మనమే. మన ఆలోచనలలోని మన అర్థములేని కోరికలే, మనల్ని తీవ్ర అశాంతికి గురిచేస్తున్నా యని గ్రహించుకోవాలి. ఈ శాంతిలేని స్థితి విదేశీయులకు మనకన్నా కాస్త యెక్కువే! విదేశాలలో జరుగుతున్న అనేక సంఘటనలే దీనికి వుదాహరణ. వీటిగురించి మనము ప్రతీ నిముషము

వింటూనే వున్నాము, చూస్తూనే వున్నాము. అశాంతి పెరిగితే ఎవ్వరైనా అలానే ప్రవర్తిస్తారని యీనాటి శాస్త్రవేత్తలు నిర్మొహమాటంగా చెప్తున్నారు.

మొదట్లో పాల్‌బ్రంటన్ శ్రీభగవాన్ రమణమహర్షి దగ్గఱ కొచ్చి 'ఏమిటండీ తమరిలా నిర్లిప్తంగా కూర్చొన్నారు? మీరు సర్వసమర్థులుగదా! మఱి ప్రపంచదేశాలు అలా కొట్టుకుచస్తుంటే మీకేమి పట్టదా?' అని అడిగితే 'ఈ ప్రపంచము నీదా? నాదా? మఱి మన కెందుకయ్యా. ఇది యెవరిదో ఆయనే చూసుకుంటాడు' అని జవాబిచ్చాడుట.

కేవలము 6 నిముషాలపాటు ఆయుధ నిర్మాణ కర్మాగారమును ఆపివేస్తే దానితో మిగిలిన డబ్బుతో 150 పడకలున్న ఆసుపత్రిని, ఉచిత వైద్య సదుపాయంతో, నిరాటంకంగా 5 సంవత్సరాలపాటు నడుపవచ్చునని ఓ సర్వేలో తేల్చారు. దీన్నిబట్టి ఆయుధాల్ని మనము యెంతగా వుపయోగించుకుంటున్నామో అర్థమౌతుంది. అశాంతి యేమేఱకు రాజ్యమేలుతోందో స్పష్టమౌతుందికదా!

అద్భుత సామర్థ్యంగల కలిగిన ఋషులు అందించిన ప్రతీ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమమునకు చివఱ 'ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః' అని వుచ్చరింపజేస్తారు. వారి భావ మేమిటంటే యీ స్థూలజగత్తులో నున్న అశాంతి తొలగాలని మాత్రమే గాకుండా సూక్ష్మజగత్తు, కారణజగత్తులలో కూడా శాంతి నెలకొల్పాలని ఆ ప్రేమమయుల తపన. ఋషు లందించిన సూత్రములు, మంత్రములు వుపయోగించుకొని యిటు భౌతికావసరాలను తీర్చుకొనవచ్చును. అటు ఆధ్యాత్మికోన్నతి సాధించుకోవచ్చు. ఇంతటి అశాంతికి కారణమైన, మన బుద్ధిమాంద్యము తొలగించాలనీ, అజ్ఞానము తొలగి జ్ఞానజ్యోతి వెలిగింపజేయాలనీ ఋషులు మనకు గాయత్రి నందించారు. దానినే మఱింత సూక్ష్మీకృతం జేసి అజపాగాయత్రి రహస్యాన్ని తెలిపారు. అంతటి మహనీయులకు మనఃపూర్వక ప్రణామా లర్పించుకుంటూ సద్బుద్ధి ప్రదాయిని యైన గాయత్రిశక్తి శ్వాసయే నని గుర్తెరిగి దానివైపు మన దృష్టిని మరల్చాలి. 'అలా చెయ్యబుద్ధి కాలేదు', 'అప్పుడతనికావిధంగా బుద్ధిపుట్టకపోతే బావుణ్ణు', 'బుద్ధిగడ్డితిన్నది' - వంటి మాటలతో బుద్ధియొక్క ప్రాధాన్యతను వ్యక్తపఱుస్తుంటాము. మనమెంత గొప్ప సాధనలు, పూజలు, వ్రతాలు, నోములు చేయాలన్నా ముందు మన బుద్ధిని సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపింపజేసుకోవాలి. దీనిని ఆధ్యాత్మికతయొక్క ప్రధాన నియమంగా గుర్తించాలి.

విద్యుత్తుయొక్క నియమాలు పాటించకపోతే దాన్ని మనము వుపయోగించుకోలేంగదా! అలాగే 100-100% సరిగ్గా ఆధ్యాత్మికతయొక్క నియమాలను తెలుసుకొని వాటి కనుగుణంగా మనము మన కర్మకాండనుగాని లేక సాధనలను గాని చేపట్టాల్సివుంటుంది. అప్పుడు జయప్రదంగా పూర్తిచేయగలుగుతాము. సంపూర్ణ ఫలితాలు పొందగల్గుతాము. ఇంతకుముందు మనము తెలుసుకున్నట్లు ప్రకృతి కనుగుణంగా జీవించడమే ఆధ్యాత్మికత. ఈ సూత్రానికి విరుద్ధమైన నియమాలు ఆధ్యాత్మికతలో సత్ఫలితాల నియ్యవు. ఉదా॥ అందఱూ బాగుండాలి, వారితోపాటు నేను. ప్రకృతి సహజమైన ఆలోచన యిది. ఈమాదిరిగా మన మానసికస్థితి వుంచుకుంటూ ఏ స్తోత్రపారాయణం చేసినా, ఏ దీక్ష, ఏ సాధన చేసినా నూటికి నూఱుపాళ్ళు ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయి. అలాకాకుండా -'నా పొలం మాత్రమే బాగుండాలి! మా బావిమాత్రమే నీటితో నిండాలి!'........ ఇలాంటి ఆలోచనలు ప్రకృతి విరుద్ధమైనవిగనుక వీటిని తీర్చటానికి గురువులు, దేవతలు అసమర్థులు అని గ్రహించాలి. 'మన కనులముందు కనబడేదంతా కారణము గాదు. ఫలితము మాత్రమే'

అన్న సూత్రమును ఆధ్యాత్మికవాది నిరంతరము మననము చేసుకుంటుండాలి. దేనికైనా బయటి పరిస్థితులో లేక యితఋలో కారణము కానేకాదు. ఆ పరిస్థితులకు నీవే కారణము- ప్రతీ ఆధ్యాత్మికవేత్త యీ సూత్రమును గూర్చి విచారించుకొనుచుండవలెను.

ఆచరణలేని జ్ఞానమున్నా లేకపోతే ఆచరణ వుండి జ్ఞానము లేకపోయినా రెండూ యెందుకూ పనికిరావు. కొంద రమాయకులు శ్వాసవిద్యగూర్చి చెబితే 'మా గురువుగారు దీనినెప్పుడో చెప్పారు. మాకు దీనిగురించి తెలుసు' అని చులకనగా మాట్లాడుతుంటారు. మనకు అనేక విషయాలు తెలియాల్సిన పనిలేదు. కానీ తెల్సిన ఒక్క విషయమును ఆచరణలోపెడితే చాలు. అందులోకూడా ఆ తెల్సిన విషయము అత్యద్భుతమైతే దాని ఫలితమును గూర్చి వర్ణించడము సాధ్యము కాదు. దాని ఆచరణ మన జీవితాలను ధన్యము చేస్తుంది. శ్వాసవిద్యకూడా ఋషులచే అందించబడిన అనేకానేక రహస్యమయ విషయములలో అతి ప్రముఖమైనది. ఏదైతే ఆధ్యాత్మికతకు మూలభూతమైనదో, దానికి సంబంధించిన రహస్యమయవిద్యను మన కందించారు ఋషులు. ఎక్కడో అంతరిక్షంలో అందరానిచోట అందమైన స్త్రీరూపంలో వున్న దేవతను కాదు మనము ప్రార్థిస్తోంది. ప్రతీక్షణము శ్వాసరూపంలో, అజపాగాయత్రీగా పిలువబడే 'హంసవాహినిగాయత్రి' మన శరీరంలోకి విసుగూ, విరామంలేకుండా ప్రయాణిస్తోన్న రహస్యాన్ని ఆధారము చేసికొని గాయత్రీస్వరూపులుగా మారడానికి ప్రయత్నము చేయాలి ప్రతీ సాధకుడు.

భరతభూమిలో పుట్టిన మన మంతా ఓవిధంగా యెంతో అదృష్టవంతులము. మఱొవిధంగా దురదృష్టవంతులము. అదృష్టవంతుల మెందుకంటే భారతీయులుగా మనకు పుట్టుకతోనే అనేక ఆధ్యాత్మిక విషయాలు అవగాహనలోకి వస్తాయి. అది అదృష్టము. వాటి ఆచరణ పూర్వంలాగ యీనాడు లేదగనుక దురదృష్టవంతులము. ఋషి సంతతి అయిన మనము మన పూర్వీకులైన ఋషుల సత్తా మరచిపోయాము. మహారాజులకుకూడ ఈర్ష్య, అసూయలు కలిగించేవిధంగా అత్యున్నత స్థాయిలో వుండేవారు మన పూర్వీకు లైన ఋషులు, మునులు, యోగులు. ఉదా॥ విశ్వామిత్రుడు - రాజు. వశిష్ఠుడు - ఋషి. వీరి గురించిన కథ మనకు తెల్సినదే. విశ్వామిత్రుడంతటి రాజు వశిష్ఠాశ్రమానికి వచ్చి, ఆ ఋషి ఆతిథ్యాన్ని స్వీకరించి, మునుపెన్నడూ కనీవినీ యెరుగని అమృతాన్ని ధిక్కరించేటటువంటి రుచులతో, మహారాజులు సైతం ప్రదర్శించలేని అతిథి సత్కారాలను పొంది, ఈర్ష్యాసూయలకు లోనయ్యాడు. అంతటి సర్వసమర్థులైన ఋషిపుంగవులు మన కెన్నో పురాణేతిహాసాలలో దర్శన మిస్తుంటారు. వారి కింకో లక్షణంకూడ వున్నది. సత్యవాక్కులు వారు. అబద్ధమాడరు. ఒకవేళ వారు అబద్ధమాడినా అది నిజమౌతుంది. అదీ వారి సత్యసంధతయొక్క గొప్పదనము. అదీ వారి వాక్ఛక్తి సత్తా.

అంతటి అద్భుత శక్తిసంపన్నులైన మన ప్రాచీన ఋషులు దేవతలనుకూడా శాసించే శక్తి కలిగినవారు. అంతటి శాక్తిశాలులే నేడు అశ్రునయనాలతో భారతీయులను ప్రాధేయపడుతున్నారంటే, కాలవైపరిత్యమా? వారి అశక్తతా? రెండూను. *నేటి మనిషి తను కూర్చున్న కొమ్మను తను నరుక్కోవడమేకాకుండా సమస్త పృథ్విని తన స్వార్థంకోసము సర్వనాశనము చేస్తున్నాడు. దానికి మనిషి పెట్టుకున్న పేరు ఆధునికీకరణ. ఈనాడు హిమాలయాల గుప్తగుహలలో ప్రాచీన ఋషులు, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములను ధరించి పృథ్విని వుద్ధరించేందుకు కంకణబద్ధులై వున్నారు. దానికోసం వారు అనేకానేక ప్రణాళికలను అమలుచేస్తున్నారు. సూక్ష్మ, కారణ శరీరములను ధరించిన మన ప్రాచీన ఋషిపరంపరకు స్థూలశరీరధారుల అవసరము*

యెంతైనా వున్నది. వారు అమలుచేస్తున్న కార్యక్రమములలో పాలుపంచుకొనుట భారతీయులుగా మన ప్రథమ కర్తవ్యము. బాధ్యతకూడా. మనము స్థూలశరీరములను కలిగున్నాముగనుక ఋషులకు ఆ శరీరమును సమర్పిద్దాము. సమర్పించేముందు మన పాత్రతను పెంచుకొనుట అత్యవసరము. మహాకాలుడు కొంగుచాచి అర్థిస్తున్నదికూడా అదే. యుగసైనికులు కావాలని యెన్నో సంవత్సరాలుగా గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు తపించుపోతున్న సంగతిని తెల్సిన కొద్దిమందైనా ప్రపంచమునకు ఆ విషయమును తెలియజేయాలి. ఈ సందర్భంగా గురుదేవులు 'మనమెన్నో జన్మలుగా యెదురుచూసిన శుభసమయము ఆసన్నమైనది. ఈ పృథ్వీపై స్వర్గావతరణ అనెడి ఋషుల ప్రణాళికలో మనమూ భాగము పంచుకొను అపూర్వ అవకాశము లభించింది. ఇలాంటి అరుదైన సందర్భాల్లో మమ్మల్ని వుపయోగించుకోండి. అప్పుడు మీకు సహాయపడతాము' ని జగద్గురువుకు వాగ్దానము చేశాము. ఆ యిచ్చిన మాటమేరకు మనమంతా అందులో పాలుపంచుకోవాలి. దశావతారములలో కల్కిఅవతార ప్రాదుర్భావమునకు సమయము ఆసన్నమైనది. ఋషిమయ జీవితమును గడుపుతూ యావత్ మానవజాతినీ ఋషిపంథాలోనికి తెచ్చే మహాత్ముల కార్యభారంలో మనము వుడుతలలాగ పాలుపంచుకోవడము మానవత్వ మనిపించుకుంటుంది. అందుకు విరుద్ధంగా జరిగే ప్రతీచర్యా రాక్షసకృత్యము అవుతుంది.

భవిష్యద్రష్ట లనేకులు యీరోజులలో జరుగబోవు అనేక విపత్తులగూర్చి, ప్రకృతి వైపరీత్యాలగూర్చి తమ భవిష్యవాణి ద్వారా వ్యక్తపఱుస్తున్నప్పటికి; ఒక్క శ్రీరామశర్మఆచార్యగురుదేవులు మాత్రము ఆ మహావినాశనంనుండి సమస్త పృథ్విని రక్షిస్తానని, 21వ శతాబ్దమును వుజ్జ్వలంగా తీర్చిదిద్దుతాన' ని మాటిచ్చారు. గురుదేవుల వాగ్దానమును మనస్సులో వుంచుకుని దానికి తగినట్లుగా మన మానసికస్థితిని మార్చుకుంటూ, పాత్రతను పెంచుకొనకపోతే భారతీయులుగా మనకు యిది అవమానము. మానవజాతి యావత్తుకై ప్రతివ్యక్తి పేరునా కోటికోటివంతున గాయత్రి మంత్రజపము చేసి 'నీకొఱకు నేను నీ ఖాతాలో యింత సొమ్ము జమచేశాను. దానిని మీరు కొద్దిపాటి ప్రయ్నతంతో మీ సొంతము చేసుకోండి నాయనలారా!' అంటున్న ఆ మహనీయుని దివ్యప్రణాళికలోగాని, కార్యభారంలోగాని భాగము పంచుకొనే ప్రయత్నము చేయనివారికి కచ్చితంగా రాబోవు వుజ్జ్వల భవిష్యత్తు దుర్భర భవిష్యత్తుగా మారగలదని విజ్ఞులు గ్రహించాలి. సదాలోచన కలిగుండటము దీనికి అత్యవసరము.

కల్కి అవతారము చేత ఖడ్గంబూని రావడం మనకందఱికి తెలుసు. ఖడ్గమే ఎందుకు తెస్తున్నాడు? ఏ కలువపువ్వో, తామతూడో,చెఱకుగడో తేవచ్చుగదా! శస్త్రచికిత్స చేయడానికి గదిలోకి అడుగుపెట్టే వైద్యుడు పూలగుత్తితో రాడుగదా! బ్లేడుతోనో, కత్తితోనో వస్తాడు. ఇదీ అలాంటిదే. కచ్చితంగా మానవజాతిని వుద్ధరించేందుకు ఆయన ఉన్నత లోకములనుండి దిగివస్తున్నాడు. అలా వచ్చిన అవతారమూర్తి మనల్ని వుద్ధరిస్తాడు అనే విశ్వాసము మనకు వుండాలి. విశ్వాసంతోపాటు ఆయన ప్రణాళికలో మనంకూడా పాలుపంచుకుంటే ఆయన యెంతో సంతోషిస్తాడు. అలా పాలుపంచుకోవడం మన బాధ్యతకూడ. బాధ్యతను నెరవేర్చకపోతే నష్టపోయేది బాధ్యతను అమలుచేయని వ్యక్తే.

అయితే అసలు మానవజాతి యీ స్థితికి దిగజాఱడానికి కారణము యేమిటి? అని ఆలోచించినప్పుడు ఋషులు అందించిన జీవితవిధానమును పూర్తిగా విస్మరించడమే అని తోస్తుంది. వారు అందించిన సాధనలు, పూజలు, వ్రతాలు, నోములు అన్నీ పూర్తిగా విస్మరించాము. ముఖ్యంగా సంధ్యావందనము, దానిలో భాగమైన గాయత్రీజపమును నిర్లక్ష్యము చేయడము అత్యంత శోచనీయమైన విషయము. గాయత్రీ అంటే శ్వాసేగదా! ఆ శ్వాసను పూర్తిగా

మర్చిపోయాము. ఇది అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన విషయము. శ్వాస లోతుగా తీసుకొనకపోవుట కారణంగానో లేదా యెక్కువ శ్వాసను వదలడంవల్లనో గాని యీ పరిస్థితు లేర్పడ్డాయని ఋషుల ఉవాచ. అందుకే శ్వాసను మనము తక్కువైనా పీలుస్తున్నాము లేదా ఎక్కువైనా వదులుతున్నాము. లేదా రెండూ చేస్తున్నాము. దీన్ని సరిచేసుకుంటే మనిషికి మృత్యువు రాదు. సుఖసంతోషాలతో జీవించగలుగుతాడు. గీత 8వ అధ్యాయంలో శ్వాస నుపయోగించి బాహ్య పరిస్థితులను మన కనుగుణంగా మార్చుకోవచ్చునని తెలియజేయబడింది.

(గీత అ॥2, శ్లో॥27), (గీత అ॥5, శ్లో॥48), (గీత అ॥4, శ్లో॥29) ఈ శ్లోకములలో చెప్పబడిన రహస్యముల ద్వారా జగద్గురువు మనకు యీ శ్వాసగురించియే బోధించారని గ్రహించాలి. ప్రాణము లోనికి వెళ్ళుచూ అపానము బయటికి వచ్చుచున్నది. వాటిని సమానము చేయమని వారి సూచన. దీనినే మఱికాస్త లోతుగా అర్థము చేసుకున్నచో సమాన మనగా సమానవాయు వని తెలియనగును. అట్టి సమానవాయువు మన నాభిస్థానము వద్ద వుండును.

వెన్నుపూస యందు నాభి సమీపాన మణిపూరకచక్ర ముండును. 'రం' అనునది దాని బీజాక్షరము. అగ్నిబీజము. అగ్నితత్త్వమునకు సంబంధించిన కేంద్ర మది. అగ్ని స్వరూపులైన సద్గురువులేకాక జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణుడు కూడా ఆ మణిపూరకచక్ర మందున్న సమానవాయువుని వుపయోగించుకొమ్మని గుర్తుచేయుట జరుగుచున్నది. వారి లీలలన్నియు ఆ సమానవాయువు నుపయోగించుకొనియే ప్రకటింపబడినవి. అసలీ సృష్టియే సమానవాయువుద్వారా జరిగినదని, శేషపాన్పు పై శ్రీమహావిష్ణువు నాభికమలమునుండి బ్రహ్మ వుద్భవించెననీ, ఆయనే సృష్టిగావించెనని మన మెరిగినదేకదా! ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన సమస్త సాధనలకు యీ సమానవాయువే కీలకము అగుచున్నది. రాజవిద్య యనగా దీని గురించినదియే. అది అత్యంత గుహ్యాతి గుహ్యమైన దని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో 9వ అధ్యాయంలో వ్రాక్కుచ్చారు. సమస్త అశుభాలనుండి మనలను కాపాడుటయే కాక సమర్థసద్గురువులు తమ జీవితాలలో యెట్టి లీలలనైతే ప్రకటించినారో అవన్నీ సమానవాయువు నాధారము చేసుకొనియే. వారేకాక జగద్గురువు శ్రీకృష్ణుడుకూడ యే చమత్కారాలనైతే వారి జీవితకాలమందు చూపించారో అవన్నియు యీ సమానవాయువు నుపయోగించుకొనగలిగినచో కచ్చితంగా మనముకూడ మన జీవితాలలోకూడ అలా చేయడము సంభవమే.

పాండవమధ్యముడు అర్జునుడు సమానవాయువుయొక్క సంకేతము. ఆమాటకొస్తే మనమంతా కూడా ఆ సమానవాయుస్థితికి యెదిగినవారమే అని మర్చిపోయాము. బుద్ధిమంతుడైన అర్జునుడు చివరకు 'నష్టోమోహః స్మృతిర్లబ్ధ్వా', కరిష్యే వచనం తవ' అనగా నాకు గతజన్మల జ్ఞానము లభించింది. నువ్వు చెప్పు-నేను చేస్తాను అన్నాడు. మనంకూడ ఆ స్థితికి వెళ్ళాలి. గురువుల పనిలో పాలుపంచుకోవాలి. ఆయన చెప్పింది చేయాలి. భగవద్గీత మొదట్లో జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణుడికే అర్జునుడు 'ఇది చేస్తే ఆ తప్పు జరుగుతుంది. అది చేస్తే భవిష్యత్తు యిలా మారుతుంది' అంటూ చెబుతాడు. చివర్లో అర్జునుడు తన తప్పును తెల్సుకుని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పింది చేస్తాను అని అన్నాడు. గీతలో శ్రీకృష్ణుడికి - అర్జునుడికి మధ్య జరిగిన సంవాదము కేవలం ఆ కాలంలో వారిద్దరికే చెందినది అయితే యీనాడు మనము భగవద్గీతగురించి చెప్పుకునేవారముకాదు. కానీ అది వారి మాధ్యమంగా ప్రపంచమునకు అందించబడిన ఆధ్యాత్మికశక్తిపుంజము. మనమంతా అర్జునులము అనుకుంటే శ్రీకృష్ణుడు సమస్త విశ్వమునకు గురువు.

శ్వాసను గమనించుకుంటూ వుంటే మనము విజ్ఞానమయకోశంలోకి ప్రవేశిస్తాము. ఈ శ్వాసయే ఓంకారము. విజ్ఞానమయకోశంలోకి ప్రవేశించడంవల్ల ప్రజ్ఞావతరణ జరుగుతుంది. సర్వజ్ఞత్వస్థితి, సర్వవ్యాపకత్వస్థితి, సర్వసమర్థత క్రమక్రమంగా మన శ్రద్ధనుబట్టి పొందగలము. గడప దగ్గఱ నుంచుంటే రెండువైపులా వున్న గదులలోని విషయములను మనము చక్కగా చూడగలుగుతాముకదా! అలాగే ముక్కు కొన యందు దృష్టిని నిలిపితే యీ శ్వాస అఖండమండలాకార మైన అనంత ఆకాశమునుండి పుష్కలంగా ప్రాణశక్తిగా మనలోకి వెల్లువలా జొరబడుట తెలుస్తుంది. ఇది బయట జరిగినది. ఇక లోపలికి వెళ్ళిన యీ అనంత ప్రాణశక్తియైన శ్వాస యెలా యెలా ప్రయాణించి ఏయే చోట్లకు వెళుతుందో గమనించుకొంటే క్రమంగా తెల్సిపోతుంది.

మొట్టమొదట మనం తీస్కున్న శ్వాస ముక్కుద్వారా శ్వాసపేటికలోకి వెళ్తుంది. అక్కణ్ణించి ఊపిరితిత్తులలోకి వెళ్తుంది. అక్కడది 5 భాగాలుగా మారుతుంది. అలా 5 భాగాలుగా మారిన శ్వాస మన శరీరంలో 5 శక్తులుగా పనిచేస్తుంది. అవే మనము ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, సమాన, ఉదాన వాయువు లని తెల్సుకున్నాము. మన ఊపిరితిత్తులలో 5 భాగా లుంటాయి. ఒక వైపు మూడు, మఱోవైపు రెండు భాగా లుంటాయి. ఒకటిగా వెళ్ళిన యీ శ్వాస లేదా ప్రాణశక్తి లోనికి వెళ్ళినతర్వాత ఆ 5 భాగాలలో విస్తరిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో కోటానుకోట్ల సూక్ష్మమైన రంధ్రా లుంటాయి. మనము శ్వాసను లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోకపోతే ఊపిరితిత్తులలోని చాలాభాగములో అసలు వాయుసంచారమే జరుగదు. అనేకమంది పరిశోధకులు నేటి మానవులు శ్వాస తీసుకోడాన్ని గమనించి కేవలము 33% తీసికుంటున్నారు అని ఆందోళన వ్యక్తముచేశారు. అంటే మనము పూర్తిగా నూటికి నూఱుశాతము శ్వాసను తీసికోవడము లేదు. తీసుకున్నదాన్నికూడ దీర్ఘంగా, లోతుగా తీసికోవడము లేదు. ఇలా జరగడంవల్ల మన ఊపిరితిత్తులలోని యే సగభాగంలోనో, ఏ పావుభాగంలోనో వాయుసంచారము జరిగి మిగిలిన భాగమంతా అంటే దాదాపు మిగతా సగభాగము లేక ముప్పాతికవంతో విషపూరితమైన కార్బన్‌డైఆక్సైడ్‌తోనే నిండివుంటుంది. మనము తీసుకొన్న ఆక్సిజన్ అనబడు ప్రాణశక్తి ఆ ఊపిరితిత్తులలోని కోట్లకొద్దివున్న సూక్ష్మరంధ్రాలగుండా సంచారము చేయవల్సివుండగా యేవో కొన్ని కణజాలాలుమాత్రమే పనిచేస్తూ మిగతాభాగము యావత్తూ నిర్జీవం అవుతూ నిర్వీర్యమవుతూంటుంది. ఉండివుండి యీ స్థితి యెప్పుడో ప్రాణాలమీదికి తెస్తుంది. అందుకే ఆ సంకటస్థితి వచ్చేవఱకు తెచ్చుకోకుండా నేటినుండి ఊరిపితిత్తులనిండా దీర్ఘంగా, లోతుగా, నిదానంగా శ్వాస తీసికోవడము అభ్యాసము చేస్తుండాలి. అభ్యాస మంటే ఎప్పుడు ఖాళీ దొరికితే అప్పుడు చేస్తే ఫలితము బాగా కనిపిస్తుంది. మర్చిపోయినపుడల్లా తిరిగి వుత్సాహంతో, శ్రద్ధతో సాధన చేస్తే ఋషులు చెప్పిన ఫలితాలు తప్పక జీవితంలో తొంగిచూస్తాయి.

అలా లోపలికి వెళ్ళిన శ్వాసను గమనిస్తుంటే నెమ్మదినెమ్మదిగా లోపలికెళ్ళిన శ్వాస ఏయే మార్గాలగుండా ప్రయాణించి తిరిగి బయటకొస్తుందో తెల్సిపోతుంటుంది. మహాత్ములు ఋషితుల్యులు శ్వాస మన శరీరంలో ప్రవేశించగానే శరీరంలోని 7 చక్రాలగుండా ప్రయాణించి ఆయా ప్రాంతాలలోని గ్రహాలనుకూడ చుట్టి ప్రదక్షిణ చేసుకొని తిరిగి చక్కా బయటికొస్తోందని యేనాడో శ్లోకరూపంలో అందించారు. శ్లోకాన్నైతే చిలకపలుకుల్లా వల్లిస్తాంగాని దాని భావార్థమే శరీరంలోని యీ హంస గమనాన్ని సూచిస్తోందని గ్రహించుకోము.

ఆదిత్యాయచ సోమాయ మఙ్గళాయ బుధాయచ ।

గురుశుక్ర శనిభ్యశ్చ రాహవే కేతవే నమః ॥

మొట్టమొదట మన శ్వాస అనాహతచక్రాన్ని చేరి అక్కడున్నటువంటి సూర్యభగవానుని సేవించి ఆ రవి గ్రహం నుండి స్వాధిష్ఠానచక్ర మందలి చంద్రగ్రహాన్ని తాకి అక్కడినుండి సహస్రారచక్ర మందలి కుజగ్రహాన్ని తాకి ఆపై నాభి దగ్గఱి మణిపూరకచక్ర మందున్న బుధగ్రహం మీదుగా రెండు కనుబొమ్మల మధ్య నున్న ఆజ్ఞాచక్ర మందలి గురుగ్రహంద్వారా పయనించి కంఠస్థాన మందలి విశుద్ధిచక్ర మందున్న శుక్రగ్రహాన్ని చేరి అటునుండి మూలాధార చక్రమునకు చేరి శనీశ్వరునిమీదగా మూలాధారచక్రమునకు కాస్త క్రిందుగా నున్న రాహుగ్రహాన్ని తాకి తిరిగి, వుత్తరదిశగా ప్రయాణించి నడినెత్తినగల సహస్రారమునకు మఱికాస్త పైనున్న కేతుగ్రహాన్ని దర్శించుకుంటూ నిశ్వాసరూపంలో బయటికొస్తుంది. ఇది మనము గమనించినా, గమనించకున్నా జరిగే శ్వాస గమనము. అయితే యిలా గమనము జరుగుతోందని గమనిస్తూ సాధన చేస్తే జాతకరీత్యా సంక్రమించిన సమస్త గ్రహదోషాల్ని తృటిలో నివారణ చేసుకోగలము. అలాంటి గొప్ప వుద్దేశ్యంతో మనకు ఋషులు మఱొ శ్లోకాన్నికూడ అందించారు.

బ్రహ్మామురారీ స్త్రిపురాన్తకారీ భానుఃశశీ భూమి సుతౌ బుధశ్చ ।

గురుశ్చశుక్రః శని రాహుకేతవః సర్వేగ్రహా శాన్తి కరాభవన్తు ॥

ఈ మంత్రాన్ని అక్షరలక్షలు జపించడంకంటే మన శరీరంలోని హంస గమనాన్ని అంటే శ్వాస ప్రయాణించు తీరును చక్కని భావనతో గమనించడంవల్ల అత్యుత్తమమైన ఫలితాలను పొందగలము. మన లోపలకు వెళ్ళిన ఆ శ్వాసతోపాటు మన మనసుకూడ అంతుర్ముఖ మవ్వాలి. శ్వాసతోపాటు మనంగూడా లోపలికి జొరబడాలి. అదే ప్రయత్నంతో లోపలికి వెళ్ళిన మనము ఆ శ్వాసతో లీనమవ్వాలి. అదే మనము చేయాల్సిన అతి గొప్ప సాధన. ప్రతిదినము శ్వాస మన శరీరంలో 21,600 సార్లు గమనము చేస్తుంది. దాన్ని అత్యంత సహజంగా గమనించుకుంటూ వుంటే ఋషులు చెప్పిన ఫలితాలు కచ్చితంగా వచ్చితీరుతాయి. అయితే యీ సాధనను స్పర్శతో అనుభూతిలోకి తెచ్చుకోవచ్చు. లోపలికి వెళ్ళిన శ్వాసతోపాటు మనస్సునుకూడ పంపిస్తే ఆ స్పర్శ మనకు అనుభూతిలోకొస్తుంది. ముక్కు చివఱ నున్న శ్వాసను గమనించడము గడప దగ్గఱ నిలబడి ఇరువైపులా వున్న గదులలోని విషయములను గ్రహించడము లాంటిది. అది సంధ్య, సంధికాలము. సంధ్యావందనము చెయ్యమని చెప్పడంలో మన ఋషుల ఆంతర్యము యీ సాధనను చేసుకోమనే! శ్వాసే ఓంకారము. అది గురుస్వరూపము. ఆ గురుస్వరూపమునకు వందనము సమర్పించుకోవాలి. ఈ సంధ్యాసమయంలోనే సమానవాయువు ప్రసారము పుష్కళంగా జరుగుతుంటుంది. సంధ్యాకాలమందే అశ్వనీదేవతాశక్తులు యథేచ్ఛగా సంచరిస్తుంటాయి. ఈ సంధ్యాసమయంలోనే సాధనలు, మంత్రజపాలు, ధ్యానము చేసుకోవడము అత్యుత్తమము.

పూజ్యగురుదేవులు అతి సరళమైన 'ద్రాం బీజమంత్ర' సాధనను యీ వుద్దేశ్యంతోనే అందజేశారు. ఆ సాధన చేయడంవల్ల మన దృష్టి నిరంతరము మణిపూరకచక్రమందున్న సమానవాయువుమీదే కేంద్రీకృతమై వుంటుంది.

ద్రాం సాధన

సుఖాసనంలో కూర్చొని మూడుసార్లు లోతుగా శ్వాసను తీసుకొని, తీసుకున్న శ్వాసంతా ఊపిరితిత్తులలోగాని, పొట్టలోగాని లేకుండా పూర్తిగా ఖాళీ చేసి, చిన్నగా శిరస్సును ముందుకు వంచి నాభిపై దృష్టి కేంద్రీకరించి 'ఓం ద్రాం' -1, 'ఓం ద్రాం' -2 యిలా లెక్కించుకుంటూ 100 సంఖ్యను పూర్తిచేయాలి. సంఖ్యాశాస్త్రప్రకారము సంఖ్యలకు అత్యంత ప్రాధాన్యము కలదనే విషయము అందరికి తెల్సినదే. కనుక బీజాక్షరంతోపాటు సంఖ్యనుకూడ కలపడంవల్ల అటు సంఖ్యా తెలుస్తుంది, అంతేగాక సంఖ్యాశాస్త్ర ఫలితంకూడా తోడవుతుంది. తల ముందుకువంచి 100 సార్లు ద్రాం బీజమంత్రము నుచ్చారణ చేసినట్లయితే జరగబోవు సంఘటనలు అనేకం తెలియజేయబడతాయి. శిరస్సును ముందుకు వంచి ఓంద్రాం-1, ఓంద్రాం-2 అంటూ ఓంద్రాం-100 అయ్యేవఱకు జపించి తర్వాత మెడను యథాస్థానమునకు తెచ్చి, కళ్ళుమూసుకుని శిరస్సును వెనక్కుపోనిచ్చి నాభికి సరిగా వెనుకవైపు వెన్నుపూసపై మనస్సు నుంచాలి. ఆ స్థితిలోనే వుండి 'ఓంద్రాం-1, 'ఓంద్రాం-2......ఓంద్రాం-25' వఱకు వుచ్చరించాలి. ఇంతటితో సాధన పూర్తయ్యింది. ఇదంతా ఒక భాగము. ఇలాంటివి ప్రతిదినము ఎప్పుడైనాసరే మొత్తమ్మీద ఆఱుసార్లు చెయ్యాలి. ఈ సాధనా ఫలితముగా సాధకుడికి భూత, భవిష్యత్తుల జ్ఞానము లభిస్తుంది.

నాభిపై మనస్సు కేంద్రీకరించి శ్వాసను లోతుగా తీసుకున్నచో సాధకుడు ప్రజ్ఞావంతుడగును. ఇది శాస్త్ర వచనము. ప్రజ్ఞ అనగా అంతర్వాణిని వినగలుగుట. అంతటి సామర్థ్యమును కేవలము శ్వాసను లోతుగా నాభిచక్రంవఱకు పీల్చుకొనుటచే పొందగలము. గురుదేవులు 'అశ్వనీసూక్తపారాయణతో పాటు యీ సాధనను చేసినచో సాధకుడిలో ప్రజ్ఞావతరణ జరుగుతుంది' అని తెలియజేశారు.

శ్వాస తలక్రిందులవ్వాలి. లోతుగా తీసుకోవడమే మనము చేయాల్సింది. లోతుగా తీసుకొంటుంటే ఓ స్థితిలో అది తలక్రిందులౌతుంది. అదేమీ కష్టము కాదు. ఈ స్థితిలోనే సమానవాయువు క్రియాన్వితమై సాధకునిలో ప్రజ్ఞావతరణ జరుగుతుంది.

అర్జునుడు యుద్ధసమయంలో శ్రీకృష్ణుడితో 'ఇరు సేనల మధ్య నా రథమును నిల్పుము' అని అంటాడు. శరీరంలో సాధనాపరంగా తీసుకుంటే మణిపూరకచక్ర మున్న ప్రదేశము మధ్య స్థానము. అక్కడే సమానవాయువు వుంటుంది. ఆ స్థితికి చేరుకుంటున్నాడు అర్జునుడు. అప్పుడు పైమాట అంటాడు. పైన చెప్పినవిధంగా అర్జునుడు పాండుమధ్యముడు. అతను సమానవాయువుకి సంకేతము. ఆ సమానవాయువు తనలో క్రియాన్వితమయ్యే సమయంలో 'నా రథమును రెండు సేనల మధ్య నిలుపుము' అని అంటే అప్పుడు జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణుడు 'నాయనా అర్జునా! ఈ స్థితిలో నీవు చేయవల్సినది యేమీ లేదు. నువ్వు కేవలము ద్రష్టాస్థితిలో వుండు. కర్మసన్యాసము చెయ్యి. మౌనస్థితిలో వుండు' అంటాడు.

సంధ్యాసమయంలో దైవీశక్తులు సక్రియమైనట్లే ఆసురీశక్తులుకూడా సక్రియమౌతాయి. వాటిని నిరోధించడానికి మౌనం అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుధము. కనుక సంధ్యాసమయంలో ధ్యానము చెయ్యమన్నారు ఋషులు. అంతేగాదు సమానవాయువు సక్రియమౌతుంది. దాన్ని గమనించేందుకు, ఆ తర్వాత వుపయోగించుకునేందుకు

అది అత్యుత్తమమైన సమయము. అయితే కర్మసన్యాసము అనంగానే దాని అసలు అర్థమును మర్చిపోయిన నవీన మానవుడు కేవలము వేషాడంబరంతో ప్రజలను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నాడు. ఈనాడు దేశంలో వందలాదిమంది కషాయాంబరధారు లున్నారు. వారంతా 'ఆధ్యాత్మికత అనే ముసుగులో సోమరుల వలె బాధ్యతారహితంగా వున్న వ్యక్తులు; అసలుసిసలైన ఆధ్యాత్మికతపట్ల వున్న సదవగాహనను దెబ్బతీశారు' అని పూజ్యగురుదేవులు ఆవేదనను వ్యక్తము చేశారు.

శ్వాసను లోతుగా పీల్చుకొనడంవల్ల సమానవాయువును బాగా వుపయోగించుకుని మంచి ఫలితాలను పొందగలము. అంతేగాదు యీ సాధన చేసినవారి శరీరంలోని సమస్త మాలిన్యములు తొలగిపోతాయి. ఒకనెలరోజుల పాటు నిరంతరము శ్వాసను లోతుగా తీసుకునే విద్యార్థి కేవలము ఒక్కనెలలోనే మిక్కిలి ప్రతిభావంతుడుగా పరిణతి చెందుతాడు. శాస్త్రజ్ఞుల అంచనాప్రకారము సాధారణంగా ఈనాటి మనిషి కేవలము 33% మాత్రమే శ్వాసను లోనికి తీసికుంటున్నాడు. శ్వాసను లోతుగా తీసికొనడంవల్ల బుద్ధి వికసిస్తుంది.

సమర్థరామదాసు -శిష్యుడైన శివాజీయే తర్వాతి జన్మలో మెహర్‌బాబాగా అవతరించాడు. శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగురుదేవులు తన పూర్వజన్మలలో తాను - కబీరునని, సమర్థరామదాసునని, శ్రీరామకృష్ణపరమహంస నని తెలియజేశారు. ఇలా అనేక జన్మల జాబితా వారికి గుర్తుండటానికి కారణం వారు తీసుకునే శ్వాసే. శ్రీరామకృష్ణపరమహంస తను రాబోయే జన్మలో గాయత్రిమంత్ర విశిష్టతను పరివారజనులకు పంచుతానని తనంతట తాను ప్రకటించుకున్నారు.

బహూనిమే వ్యతీతాని జన్మాని తవచార్జున ।

తాన్యహం వేద సర్వాణి న త్వం వేత్త పరన్తప ॥ (గీత అ॥ 4, శ్లో॥5)

తాత్పర్యము : శ్రీభగవానుడు : అర్జునా! నీకును నాకునూ ఎన్నో జన్మలు గడిచినాయి. వాటి నన్నింటిని నేను ఎఱుగుదును. నీవుమాత్రము ఎఱుగవు.

నాకు ఆ జన్మలన్నీ గుర్తున్నాయి, నీకు గుర్తులేవు అని జగద్గురువు చెప్పాడు.

మనము శ్వాసను గమనించకపోవడంవల్లనే, అదీ లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోకపోవడంవల్లనే మనకు గతజన్మల జ్ఞానము గుర్తుండటం లేదు. శ్వాసతో బుద్ధి వికసిస్తుంది అన్నది ఎంత నిజమో దానితో మన సమస్త కోరికలు తీరుతాయన్నదికూడ అంతే నిజము. అయితే ఆధ్యాత్మికత మన కోరికలు తీర్చుకునే ఒక విధానము అనే భ్రమ వుండకూడదు. మనమెంతో గొప్ప భక్తితో సాధన చేసినప్పటికి మనము అనుచితమైన కోరికను పాత్రతలేకుండా కోరుకున్నట్లయితే నిజంగా గురువులకు సంకటస్థితే యెదురౌతుంది. గురువులను అలాంటి వెఱ్ఱివెఱ్ఱి కోరికలతో యిబ్బందిపెట్టరాదు.

గురువు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర స్వరూపుడు. గురువు బ్రహ్మజ్ఞాని. అనగా అన్నీ తెలిసినవాడు. భూతభవిష్యద్వర్తమానాలేకాక ఏది, ఎప్పుడు, ఎవరికి, ఎంత చెప్పాలో చక్కగా తెల్సిన విద్వాంసుడు. బ్రహ్మయొక్క భార్య సరస్వతి. బ్రహ్మయొక్క శక్తి స-రసవతి. గురువు బ్రహ్మ స్వరూపుడు గనుక తమ వాక్కులలో సరసత, చక్కని

అమృతధారలు చిలికింపగలడు. అంతేగాక తను చెబుతున్న అంశాల్ని వింటున్న పాత్రత గలిగిన శిష్యులకు ఎంతవఱకు అర్థమైనదోకూడ చక్కగా గ్రహించగలడు. అర్థము కానిది అర్థమయ్యేలా చేయగలవాడు. ఇలాంటి వ్యక్తి బ్రహ్మస్థితికి అర్హుడు. గురువు యిలాంటి లక్షణములను కలిగుంటాడుగనుక ఆయన బ్రహ్మస్థితిని పొందినవాడు. అలాంటి గురువులకు యీ కలియుగంలో పుట్టిన మనబోటి సామాన్య మానవుల శక్తిసామర్థ్యములగూర్చి తెలియదా? ఆధ్యాత్మిక రథము అవగాహనాలోపంతో అవకతవకల గోతుల్లోపడి ఊగిసలాడుతూ పయనిస్తోన్న విషయము వారెరింగించినదేగదా!

శ్వాస అనేది మనతోపాటు పుట్టి మన జీవితాంతము మనకు తోడుంటుంది. శ్వాస -నిత్యనూతనమైనది. సనాతనమైనది. ఎప్పటినుండో మనతోపాటు వుంటూవున్నది. అటువంటి యీ శ్వాసను వదలి, అలక్ష్యపఱచి ఋషులందించిన శాశ్వత, సత్యాలకే వంకలుపెట్టే స్థితికి దిగజాఱాము. స్తోత్రపారాయణ, గురుచరిత్ర పారాయణ వంటి అమోఘప్రద కార్యక్రమాలలో ఫలశ్రుతి యందు పేర్కొన్న ఫలితాలు ఆశించినంతగా కనిపించకపోవడానికి కారణమిదేనని స్పష్టంగా తెలియజేసినారు. అసలు మొత్తము ఆధ్యాత్మికజగత్తుకు మూలకారణము యీ శ్వాసే.

ఈ శ్వాస అనే గాయత్రీశక్తి ద్వారానే ప్రకృతిలోని 24 తత్త్వములను ప్రోదిచేసుకొనగలము. ప్రతీది సాధించగలము. అందులో అసంభవమనునది లేదు. మనలో అంతర్గతంగా వున్న శక్తి బయటనున్న వాయువును లోనికి తీసుకెళ్ళడము, తిరిగి బయటకు పంపడము చేస్తోంది. ఏ శక్తి యీ చర్య జరుపుతోందో అదియే గాయత్రి. కేవలము 24 అక్షరాల కూర్పుతో వుచ్చరించబడేటటువంటిదే గాయత్రిమంత్రము కాదు. అదికూడా గాయత్రీయే. ప్రకృతిలో 24 తత్త్వా లున్నాయి. సరిగ్గా అవే మన శరీరంలోను వున్నాయి. 5 కర్మేంద్రియాలు, 5 జ్ఞానేంద్రియాలు, 5 ప్రాణాలు, 5 తన్మాత్రలు, 4 అంతఃకరణములు వీటిని వుపయోగించుకుంటూ, శ్వాసద్వారా 24 తత్త్వములను అర్థము చేసికొనగలుగుతాము.

దత్తాత్రేయుడు తనకు 24 మంది గురువు లున్నారు అని చెప్పాడు. 24 అనే సంఖ్య మానవజాతిని శాశించే సంఖ్య. ప్రతీ వ్యక్తికీ దినమునకు 24 గంటలు యివ్వబడతాయి. కోట్లు ఖర్చుపెట్టి అయినాసరే ఆఖరిక్షణంలో వున్నవారిని ఇంకొక్కరోజు బ్రతికించుకోవాలని ప్రయత్నించేవాళ్ళున్నారు. అలాగే యిది 24 కోట్ల సంవత్సరాల తర్వాత వచ్చిన విశేషమైన యుగసంధి సమయము.

సూర్యునిలో వున్న మచ్చలను సూర్యకళంకాలు అంటారు. ప్రతి 11 సంవత్సరాలకొకసారి, ప్రతి 146 సంవత్సరాలకొకసారి, ప్రతి 1160 సంవత్సరాలకొకసారి, ప్రతి 11,146 సంవత్సరాల కొకసారి, ప్రతి 2400 సంవత్సరాల కొకసారి, ప్రతి 24,000 సంవత్సరాల కొకసారి సూర్యకళంకా లేర్పడుతూవుంటాయని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు.కళంకాలకు మానవజాతియొక్క మానసికస్థితికి చాలా దగ్గఱి సంబంధ మున్నది. ఈ సూర్యకళంకా లేర్పడ్డ సంవత్సరాలలో తీవ్ర జననష్టము, ప్రకృతి వైపరిత్యాలు సంభవించగలవని పేర్కొన్నారు. ఇంతవఱకు శాస్త్రవేత్తల అంచనాలు తారుమారవలేదు. కానీ ప్రస్తుతము జరుగుతోన్న సమయము మఱీ క్లిష్టమైనది. దీన్ని సరిగ్గా అన్ని క్లిష్ట సమయముల కూడలిగా చెప్పవచ్చు. అందుకు సరిగ్గా సరిపోయిన సమయ మిది.

ఈ అనంత ఆకాశంలో అనంతంగా వ్యాపించి వున్నదీ వాయువు. అది శ్వాసతో లోనికివెళ్ళి 'అహంగా' మారుతున్నది. కాబట్టి శ్వాస తీసుకోవడంవల్ల ఫలానా పేరున్న 'నేను' అని చెప్పగలుగుతున్నాము. అదే శ్వాస, మన

కర్మగా మన మనస్సుగా మారుతుంది. ఆలోచనగా మారుతుంది. ఆలోచనే శ్వాసకాబట్టి ఆలోచనలు సవ్యంగా వుంచుకుంటే శ్వాస సవ్యంగా వుంటుంది. ఆలోచనే శ్వాస కాబట్టి ఆలోచన సరిచేసుకుంటే శ్వాస సరిచేయబడుతుం దన్నమాట. ఎవరి ఆలోచనలు వారివి. ఏ భావనతో మనము శ్వాస తీసుకుంటున్నామో దానికి సంబంధించిన శక్తిగా, మన మనస్సుగా రూపుదాలుస్తోంది.

మనలో రకరకాల అలవాట్లున్నవా రున్నారు. వాటివల్ల మనకు సమస్యగానో, కష్టంగానో వుంటే వాటిని చెడు అలవాట్లన్నారు. అటువంటి చెడు అలవాట్లను వదిలించుకోవాలంటే ప్రాణశక్తి అవసరము. ఈ శ్వాసద్వారా నాలోకి అనంతమైన ప్రాణశక్తి ప్రవహిస్తోంది అని భావన చేస్తూ లోతుగా, నిదానంగా శ్వాసలోనికి తీసుకోవాలి. యద్భావం తద్భవతి. కచ్చితంగా అలాగే జరిగితీరుతుంది. ఆ ప్రాణశక్తి మనలోపలి దురలవాట్లను బయటకు నెట్టేస్తుంది. నా శ్వాసద్వారా నా బలహీనతలు బయటికెళ్ళిపోతున్నాయి అని భావనచేస్తూ తీసుకున్న శ్వాస నంతా బయటకు నెట్టివేయాలి. దీనితో మనలోని బలహీనతలు, దురలవాట్లు నిస్సందేహంగా దూరమౌతాయి.

కేవలము యీ శ్వాస నుపయోగించుకొని మహోన్నతమైన స్థితికి యెదగడమే గాకుండా, మృత్యుంజయులము అవ్వవచ్చు. ఇటు భౌతికమైన, అటు ఆధ్యాత్మికమైన ఉపలబ్ధులు పొందవచ్చు. ఆధ్యాత్మికతకు ఓంకారము తాళంచెవి. ఓంకార వుచ్చారణ యే మంత్రానికైనా ముందు జపిస్తాము. అదే ప్రాణము. అనగా శ్వాస వంటిది. శ్వాస లేని శరీరము నిర్జీవము. అ, ఉ, మ-ల కలయికే ఓంకారమని మనకు తెల్సినదే. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములకు సంబంధించినది. జాగృత, స్వప్న, సుషుప్త్యావస్థలకు సంబంధించినది. పేర్లు వేఱైనా ఓంకారము పై మూడుస్థితుల సమన్వయము. ఓంకార వుచ్చారణతో మనము యీ 3 స్థితులను స్పృశించగలము. కేవలము శబ్దోచ్చారణ అంత చక్కని ఫలితాల నివ్వదు. దానికితోడు భావనకూడా తోడైతే అద్భుత ఫలితములు సాధకుడిని వరిస్తాయి. ఓంకార వుచ్చారణ సరిగా చేసినట్లయితే మన యీ స్థూల శరీరంలోనైనా మార్పురావాలి. మనస్సులోనైనా మార్పురావాలి. లేదా మన చేతనత్వస్థితిలోనైనా మార్పురావాలి. అదేవిధంగా మనము చేస్తున్న యే సాధనగాని, మంత్రజపంగాని సరిగా చేసినట్లయితే మనక్కనిపిస్తున్న యీ స్థూల శరీరంలోనైనా, మన మానసికస్థితిలోనైనా లేక మన చేతనత్వములోనైనా మార్పురావాలి. అప్పుడు మనము చేసిన సాధనగాని, మఱొకటిగాని సరియైన దని గ్రహించుకోవాలి.

మన శరీర నిర్మాణము ననుసరించి శ్వాస లోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు సో అనే శబ్దము; విడిచిపెట్టేటప్పుడు నాసికారంధ్రాలనుండి హం అనే శబ్దము వుత్పత్తి అవుతోంది.

ఓంకారోచ్చారణ చేస్తున్నప్పుడు 'అ'కారమునకు ప్రాధాన్య మివ్వడంవల్ల నాభివద్ద విద్యుత్తు వుత్పత్తియై సమస్త భౌతికమైన కోరికలు తీరగలవు. ఇది యీ స్థూలజగత్తుకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలను నివారణ చేయగలదు.

అలాగే ఓంకారోచ్చారణలో 'ఉ'కారమునకు ప్రాధ్యాన్యమిచ్చి వుచ్చరించడంవల్ల మనస్సుకు శాంతి, వుల్లాసము, ధైర్యము, ఆనందము కల్గి మన మానసికస్థితి మెఱుగగును. అంతేకాక మనల్ని సూక్ష్మజగత్తులోకి తీసుకెళ్తుంది. ఆ జగత్తులో నున్న దేవతాశక్తులతో సంబంధమును కల్గిస్తుంది.

ఓంకారోచ్చారణలో 'మ'కారమునకు ప్రాముఖ్యమిచ్చిన కారణజగత్తులోకి ప్రవేశించగలుగుతాము.

ఏదైనా కార్యక్రమారంభమునకుముందు 'అ'కారమునకు ప్రాధాన్యత నిచ్చి ఓంకారమును వుచ్చరించాలి. కార్యక్రమము అంతమున 'మ్'కు అనగా మకారమునకు ప్రముఖస్థానమివ్వాలి. అంతేగాకుండా రాత్రిపూట నిద్రలేమితో బాధపడేవారు నిద్రకుపక్రమించబోయేముందు మ్...........నకు ప్రాధాన్యమిచ్చి ఓంకారమును వుచ్చారణ చేస్తూ నిద్రలోకి జాఱుకుంటే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. జగద్గురువు శ్రీకృష్ణుడు గీతలో ---

అన్తకాలేచ మామేవ స్మరన్ముక్త్వా కలేవరమ్ ।

యః ప్రయాతి స మద్భావం యాతి నాస్త్యత్ర సంశయః ॥ (గీత అ॥ 8, శ్లో॥ 5)

తాత్పర్యము : ఏ పురుషుడు అంత్యకాలమున నన్నే స్మరించుచు శరీరమును వదలి వెళ్ళునో, అతడు సాక్షాత్తు నా స్వరూపమును పొందుచున్నాడు. ఈ విషయములో యిసుమంతయు సందేహము లేదు.

నిద్ర కుపక్రమించబోయేముందు అంటే శరీర స్మృతి వదలి గాఢనిద్రలోనికి జాఱుకోబోయే సమయంకూడ అంత్యకాల మనబడుతుంది. గీతాచార్యుడు యీ అంత్యకాలము గురించే ప్రస్తావించారు. గీతలోని మొదటి ఆఱు అధ్యాయములు స్థూలజగత్తును, 7 నుండి 12 వఱకు సూక్ష్మజగత్తును లేక మానసికజగత్తును గూర్చి, తర్వాతి ఆఱు అధ్యాయములు కారణజగత్తుగూర్చి వివరిస్తాయి. అందులోకూడా 9వ అధ్యాయంలో రాజవిద్య-రాజగుహ్యం అనే పేరుతో జగద్గురువు శ్వాసనుగూర్చిన అనేకానేక గుప్తవిషయములను వివరించాడు. అందులోని విషయములు పైకి అర్థమైనట్లు వున్నా శ్రీకృష్ణుడి లాంటి చేతనత్వమే అది రహస్యమైనది అని చెప్పినప్పుడు సామాన్యులకు ఆ విషయములు అర్థమయ్యాయి అని అనడం అసమంజసము.

మేడమ్‌బ్లావెట్స్కీ, ఓంకారంయొక్క ప్రభావమును నాకు హిమాలయములలోని పరమగురువులు తెలియజేశారు అని స్పష్టంగా చెప్పారు. ఆమె రష్యన్ వనిత. 7సార్లు మరణించిన ఆమెను పరమగురువులు ఓంకారోచ్చారణ ద్వారా ఏడుసార్లు బ్రతికించారు. అదీ ఓంకారముయొక్క స్థాయి. ఓంకారమును గురువులు చెప్పిన రీతిలో సాధన చేస్తే అనేక దీర్ఘరోగములు నయమౌతున్నాయి. విదేశాలలో సహితము యీ ఓంకారంయొక్క శక్తిని వుపయోగించుకుంటున్నారు.

శ్వాసయొక్క దేవతలైన అశ్వనీదేవతలు 'దస్రుడు, నాసత్యుడు' అనువారు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలలో వెలుగుల రూపమున, ధ్వనుల రూపమున, రంగుల రూపమున సంచరించుచుందురు. సూర్యుని వుదయపు కిరణములు జగత్తును నిద్రలేపుతాయి. సాయంత్రపు కిరణములు నిద్రలోకి పంపుతాయి. నాసత్యు డనబడేవాడు సూర్యాస్తమయ సమయాన, దస్రుడు సూర్యోదయ సమయాన సంచరించుచుందురు. వీరినే పూర్వీకులు 'తథాస్తు దేవతలు' అనేవారు. వీరే దేవతలనుకూడ సృష్టించుటకు కారకులు. ఇంతటి శక్తివంతులైన తథాస్తు దేవతలు అనగా అశ్వనీదేవతలను మన యిళ్ళకు రప్పించుకొని మంగళప్రదంగా, శుభప్రదంగా నిత్యం వుంచుకోవాలనుకునేవారు 27 మంది ఒకచోట చేరి సత్సంగాలనుగాని, యజ్ఞంగాని లేక మఱేదైనా శుభకార్యాలుగాని చేసుకోవాలి. 27 మంది ఎక్కడైతే ఓంకారమును కలిపి వుచ్చరిస్తారో అక్కడ అశ్వనీదేవతల అనుగ్రహశక్తి ధారలు ఉధృతంగా ప్రవహించి మంగళప్రద వాతావరణము నెలకొంటుంది.

కొందఱు వుదయమున త్వరగా మేల్కొనలేరు. దీనికి కారణము వీరు సూర్యుని వుదయపు కిరణములను, సాయంత్రపు కిరణములను వుపయోగించుకొనలేకపోవుటయే నని తెల్సుకోవాలి. ఇలాంటివారు అశ్వనీసూక్త పారాయణతో అత్యుత్తమ ఫలితములను పొందవచ్చు. ఈ అశ్వనీదేవతలు దేవతలకుకూడ వైద్యులు అని చెబుతారు ఋషులు. అలాంటి అశ్వనీదేవతల అనుగ్రహంకోసం ప్రయత్నము అత్యవసరము. అందుకుగాను ఒకే చోట, ఒకే సమయంలో, సాధనో, అనుష్ఠానమో, యజ్ఞమో.... 27 మంది కల్సి చేస్తే అచటకు అశ్వనీదేవతలు తమ అనుగ్రహమును వర్షింప జేయుటకు అవశ్యము రాగలరు. ఒక చిన్న సాధన ద్వారాకూడ వీరి అనుగ్రహమును పొందవచ్చు.

సాధన :

సూర్యోదయ సమయంలో ఒక చిన్నరాగిపళ్ళెములో ఆవుపేడ పిడకనుంచి, దానిపై కర్పూరమునుంచి అగ్నిప్రజ్వలనము చేయవలెను. తర్వాత ఆవునేతిలో తడిసిన 5 బియ్యపుగింజలను

మంత్రము : **ఓం సూర్యాయ స్వాహా ॥ ఇదం సూర్యాయ ఇదం నమమ ॥**

అను స్వాహా మంత్రములతో 5 సార్లు అగ్నికి ఆహుతి నీయవలెను.

తర్వాత మఱి ఐదు బియ్యపుగింజలతో క్రింది మంత్రము నుచ్చరిస్తూ ఆహుతుల నీయవలెను.

మంత్రము : **'ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా ॥ ఇదం ప్రజాపతయే ఇదం న మమ ॥**

సూర్యాస్తమయకాలంలో క్రింది మంత్రములతో ఆహుతులను వ్రేల్చాలి.

మంత్రము : **ఓం అగ్నయే స్వాహా ॥ ఇద మగ్నయే ఇదం న మమ ॥**

మంత్రము : **ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా ॥ ఇదం ప్రజాపతే ఇదం న మమ ॥**

సూర్యోదయ సమయంలో తూర్పుముఖంగాను, సూర్యాస్తమయ సమయంలో పడమరవైపు కూర్చొని ఆహుతులను సమర్పించవలెను. బియ్యపుగింజలను అగ్నిలో వ్రేల్చడంవల్ల అనేకమంది అన్నార్తుల ఆకలి వారికి తెలియకుండానే తీరుతుంది. దీనికి భారతంలో ఒక చిన్న కథ వుదాహరణగా నిలుస్తుంది.

పాండువులు అరణ్యవాసం చేస్తున్నప్పుడు దుర్యోధనుడి కోరికమేఱకు దుర్వాసుడు పాండవులను చూడటానికి వేంచేస్తాడు. మునివర్యులు తమ శిష్యప్రశిష్యులతో పాండవులను కలుసుకొనేసరికి అపరాహ్నము దాటింది. ఆసరికి ద్రౌపదికూడ భోజనము ముగించి గిన్నెలను శుభ్రము చేసి బోర్లించిపెట్టింది. వచ్చింది దుర్వాసుడు. ఆయనను చూచి దేవతలుసైతం గడగడ వణకుతారు. ద్రౌపది వెంటనే శ్రీకృష్ణుడి శరణువేడింది. వెంటనే శ్రీకృష్ణుడు దర్శన మిచ్చి ద్రౌపది శుభ్రం చేసిన గిన్నెలోనే మిగిలిపోయిన ఒక చిన్న అన్నపుముక్కను 'అందఱి ఆకలి తీరుగాక!' అంటూ నోట్లో వేసుకున్నాడు. తత్ క్షణంలోనే దుర్వాసుడు, ఆయన శిష్యప్రశిష్యుల క్షుద్బాధ శాంతించింది.

అశ్వనీదేవతల అనుగ్రహంవల్ల సమస్త రోగములనుండి ముక్తి లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా మన శరీరంలో జంటలుగా వున్న అవయవములన్నీ వీరి అనుగ్రహంతో ఆరోగ్యవంతమౌతాయి.

శ్రీకృష్ణుడు అటు అవతారమూర్తి; ఇటు జగద్గురువు. ఆయన రెండు పాత్రలను అత్యంత సులభంగా నిర్వర్తించారు. మహాభారతయుద్ధం ద్వారా ప్రపంచంలో అస్త్రవిద్య అనునది లేకుండా చేసేశాడు. వాక్ఛక్తిని కీలితము చేశాడు. ఎందుకంటే కలియుగంలో మానవులు వాక్సంయమనమును కోల్పోయెదరు. అస్త్రవిద్యగనుక వాడుకలో వుంటే మాటలనే ఆయుధములతోనే వారు నిష్కారణంగా యితరులను చంపుదరు. ఆ సంఘటన జరుగకుండా కీలితము చేశాడు. మఱో కారణము యేమిటంటే అస్త్రవిద్య వుంటే నాగరికత నేడున్న అత్యాధునిక వైజ్ఞానికతను అభివృద్ధి చేసేదికాదు. ఆధునిక విజ్ఞానము అభివృద్ధి చెందాలి గనుక అస్త్రవిద్యను జగద్గురువుగా ఆయన కీలితము చేశాడు.

ఒక్క మనిషికితప్ప ప్రకృతిలో మఱి దేనికి వాక్కుని వుపయోగించుకోగలిగే సామర్థ్యము లేదు. అంతటి అద్భుత సామర్థ్యమును కలిగివున్న మానవుడు ప్రాణశక్తి మఱో రూపమైన వాక్కుని దుర్వినియోగము చేసుకుంటున్నాడు. వాక్కును అదుపులో వుంచుకొనలేని సాధకుని సాధనలు ఫలించవు. అతని జపతపములు వ్యర్థమగును. జ్వాలాకూలూడు అనే మహర్షి గాయత్రిమంత్రంలోని 24 అక్షరములకు ఒక్కొక్క అక్షరమును ఒక్కొక్క పుస్తకము చొప్పున వివరణ నిస్తూ 24 పుస్తకాలను రచియించాడు. అందులో ఆయన కలియుగంలోని మానవుడు తన వాక్ఛక్తి దురుపయోగముచే అనేక కష్టములను తాను యెదుర్కొంటూ యితఋలకు కూడ కష్టములను కలిగిస్తాడు అని తేల్చి చెప్పారు. అస్త్రవిద్యను కీలితము చేసేందుకే కృష్ణుడు మహాభారతయుద్ధ మనే మిషతో అస్త్రవిద్యలో ఆరితేరినవారిని ఒకచోట చేర్చి 18 రోజుల యుద్ధంలో వారందఋ మరణించేలా చేశాడు. లేకపోతే ఈనాడు అస్త్రవిద్యద్వారా వూహించలేనంత వినాశనము జరిగేది.

అస్త్రవిద్య అనునది ఒక అద్భుతమైన విజ్ఞానశాస్త్రము. అందుకే లాహిరీ మహాశయ 'శ్వాసనే అస్త్రంగా ప్రయోగించు శాస్త్రమ' ని దీన్ని అభివర్ణించారు. అస్త్రవిద్య శ్వాసతోనే అనుసంధానించబడియున్నది. అస్త్రవిద్యను భగవద్గీతలోనే కీలితము చేశాడు జగద్గురువు. అర్హు లైనవారికి అది లభించితీరుతుంది. అయితే విద్యను గురుముఖతః మాత్రమే నేర్చుకుంటనేగాని ఒంటబట్టదు. కేవలము పుస్తక పరిజ్ఞానంతో విద్య లభించదు. అందుచేత శ్రీకృష్ణుడు తన అంతిమ సమయంలో మైత్రేయుడు, ఉద్ధవుడు అనే యిరువురు మహోన్నత వ్యక్తులను తన దగ్గఋకు రావించుకొని ఉద్ధవుడితో 'నీవిక అస్త్రవిద్యను వుపయోగించవద్దు' అని చెప్పాడు. 'నేను శరీరము వదిలేశాక వేఱే శరీరంతో అవతరించినప్పుడు అస్త్రవిద్యను వుపయోగించుకునే చేతనత్వములు కావాలి. అస్త్రవిద్యను అప్పటివఋకు కాపాడేందుకు ఒక తంత్రమును మీరిరువురు అమలులో పెట్టండి. అవసరమైనప్పుడు నేనొచ్చి దాన్ని వుపయోగించుకుంటాను' అని ఆదేశాన్ని జాఱీచేశాడు. శ్రీకృష్ణుని ఆదేశం మేఋకు వారు హిమాలయములోని ఋషుల ఆశీర్వచనంతో, వారి సహకారంతో హిమాలయముల మహోన్నత ప్రదేశమైన శంబళ అనుచోట సత్రయాగమును ఆరంభించారు. నేటికి ఆ యాగము కొనసాగుతున్నది. ఆ యాగమును నిర్వహిస్తూనే వారు ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడ అస్త్రవిద్య పూర్తిగా అంతరించే పరిస్థితులు నెలకొనివున్నాయో అక్కడక్కడ ఓ మహానుభావుడిని, గురువుని జన్మింపజేసి వారిద్వారా అస్త్రవిద్య నాశనము గాకుండా కాపాడుకుంటూ వస్తున్నారు.

యుగసంధి సమయం గొప్పది యెందుకంటే తిరిగి ఆ అస్త్రవిద్య గురువుల ద్వారా మానవజాతికి అందజేయబడుతోంది. పాత్రత కలిగున్నవారు తప్పక ఆ విద్యలో నిష్ణాతులు అవుతారు అన్నది తిరుగులేని తథ్యము. ఈనాడు ఆధునిక శాస్త్రపరిజ్ఞానము శస్త్రవిద్యలో అణుబాంబు ను వుపయోగించుకొనే స్థితికి చేరుకున్నది. మారణహోమము చేయడంలో అణుశక్తిని మించినది మఱోటి లేదు.

అయితే ఈనాడు జరిగే అన్ని విపత్తులనుండి రక్షించేది గాయత్రిమాత్రమే. గురుదేవులు శ్రీరామశర్మఆచార్య యుగసంధి సమయంలో గాయత్రిని ఇంటింటికి అందజేయడానికి చేయని ప్రయత్నము లేదు. గాయత్రీమంత్రముతో సృష్టిలోని ఏ అద్భుతశక్తితోనైనా సంబంధమును పెట్టుకోవచ్చు. గాయత్రీ మహామంత్రముతో సమస్త శక్తుల, దేవతల ఆవిర్భావము జరుగుతుంది. కనుక దేవతాశక్తులతో సంబంధమును యేర్పరచుకోవాలనుకునేవారు గాయత్రిని చేసితీరవల్సినదే.

గృహములందు మామూలు గాయత్రీ చిత్రపటములో 9 వోల్టుల విద్యుత్తుంటుంది. మనము పూజ, యజ్ఞము మొదలగు కర్మకాండలను శ్రద్ధతో ఆచరించుటవలన అత్యున్నతస్థాయిలో ఆ పరిసరమంతా విద్యుత్తుతో నిండుతుంది. శ్వాసద్వారా మన శరీరంలో విద్యుదుత్పాదన జరుగుతోందని, ఆ విద్యుత్తు సహాయంతోనే మన గుండె పనిచేస్తోందని, మన శరీరము గుండెవల్లనే నిలిచివుందని శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేస్తున్నారు. మామూలు చిత్రపటమునందే అంత విద్యుత్తు ప్రవహిస్తుంటే సామాన్య సాధనలతో మన శరీరమునుకూడ శక్తివంతముగా మార్చుకొనవచ్చునుకదా! గాయత్రిమంత్రజపము అందుకు అద్భుతంగా వుపయోగపడును. శ్రీకృష్ణుడు అందించిన సూచనలనుబట్టి పరమాత్మ సాక్షాత్కారము, యథార్థ దర్శనము గాయత్రీమంత్రజపంతోనే సంభవము. 'యజ్ఞానాం జప యజ్ఞోస్మి' అని; ఛందస్సులలో గాయత్రి ఛందస్సే నేనని' కృష్ణుడు స్పష్టంగా తెలిపాడు. ఈ రహస్య సూచన ననుసరించి గాయత్రి ఛందస్సులో దర్శన మిచ్చే గాయత్రిమంత్రము, జపము యీ రెండునూ పరమాత్మను దర్శింపజేయును. అయితే జపము చేయుచున్నప్పుడు ధారగా నూనె పడు రీతిలో జపించుట సర్వోత్తమము.

గాయత్రీతో శరీరంలో విద్యుత్తు వుత్పాదన జరుగుతుంది అనడానికి గురుదేవులు శ్రీరామశర్మఆచార్య గారి జీవితంలో జరిగిన ఓ చిన్న సంఘటన వుదాహరణగా నిలుస్తుంది. ఓరోజు మధ్యాహ్న సమయాన గురుదేవులు శరీరమును పూర్తిగా వున్ని దుస్తులతో నింపారు. ప్రక్కనే వున్న కార్యకర్తలు గురుదేవా! ఎందుకు యీరోజు మీరు మధ్యాహ్న సమయంలో ఎండగా వున్నప్పుడు వున్నిదుస్తులను ధరించారు?' అని ప్రశ్నించారు. దానికి గురుదేవులు సమాధానంగా యిలా అన్నారు. 'ఈ సమయంలో నా శరీరంలో ఓ విశేష విద్యుద్ధార ప్రవహిస్తోంది. దాన్ని తెలియకతాకినా ప్రమాదమే గనుక యీ వున్నిదుస్తులను ధరించాను'. అయితే అతి ఆసక్తి కలిగిన ఓ కార్యకర్త ఆయన సాక్స్‌కున్న చిరుగులోంచి ఆయన కాలిని స్పృశించాడు. అంతే! తర్వాత స్పృహతప్పాడు. గాయత్రి చేసేవారి శరీరంలో అంత విద్యుత్తు ప్రవహిస్తుంది అని యీ సంఘటనతో ఋజువయ్యింది.

అయితే జపము చేస్తున్నప్పుడు ***'నా మనో వాక్కాయ కర్మలలో ఆ శ్రేష్ఠమైన సవితా తేజస్సును, అజ్ఞానాంధకారమును తొలగించే ఆ దివ్యమైన శక్తిని ధారణ చేయుచున్నాను, అది మా బుద్ధులను సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపించుచున్నది'*** అన్న భావనతో జపము చేయుట అత్యుత్తమము. అలా కాకుండా చేతిలో మాల తిరుగుతూవుంటే, మనస్సు అంతకన్నా ఎక్కడెక్కడో తిరుగుతుంటే యింక ఆ జపము వలన ప్రయోజన మేముంది? శ్రద్ధతో చేసిన జపము దేవతలను సాక్షాత్కరింపజేస్తుంది. జపము చేస్తున్నప్పుడు ఆ మంత్ర భావనపై మన మనస్సుంచి తైలధారవలె జపము చేయాలి. లేదా వృద్ధి-సిద్ధుల కేంద్రమైన నాభిపై మనస్సుంచి జపము చేయవచ్చును. లేదా సవితాశక్తి కిరణములు మన శరీరంలోని అణువణువులోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి అనే భావనతో నన్నా జపము చేయుట శ్రేష్ఠము.

కొన్ని సెకండ్లుమాత్రమే జీవించే ప్రాణినుండి బ్రహ్మవఱకు అందఱూ శ్వాసిస్తారు. ఆకాశంకూడా శ్వాసిస్తూంది. సెకెండుకు 18 కి.మీ.ల చొప్పున వ్యాకోచిస్తూపోతుంది యీ అనంత విశ్వము. అట్టి అనంతాకాశం నుండి అఖండమైన ప్రాణశక్తిని మనలోనికి ఆహ్వానింపజేసుకొనుటకు యీ క్రింది సాధన అమోఘము.

సంధ్యాసమయంలో ప్రశాంతమైన స్థలంలో కళ్ళుమూస్కుని పద్మాసనంలో కూర్చుని శ్వాసను కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడికి మారుస్తూవుండాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస యెప్పుడో ఒకసారి సుషుమ్నలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఆ సమయమును పట్టుకోవాలి సాధనలో. పట్టుకున్న తర్వాత ఆ కాలమును సద్వినియోగము చేసుకోవాలి. సుషుమ్నలో ప్రవహించే శ్వాసవలన లాభము లేమిటో యింతకుముందే తెలియజేయబడినది. దేవాలయాలలో భక్తులు పొర్లుదండాలు పెట్టుకుంటూ ప్రదక్షిణలు చేయుట యీ మహాప్రయోజనమును ఆశించే. సుషుమ్న ద్వారా శ్వాస సంచరిస్తున్నప్పుడు శ్వాస రెండు ముక్కు రంధ్రములగుండా ప్రవహిస్తుంది. అంతేగాక బ్రహ్మరంధ్రంనుండి అమృతబిందువులు మన నోటిలోకి బిందువులుగా జాలువారుతుంటాయి. సాధనలో యీ అనుభూతిని పొందటానికి సాధకునికి సమయము పడుతుంది. ఫలితము వచ్చేవఱకు సాధనను కొనసాగించినచో ఋషులు చెప్పిన విశేష ఫలితములను పొందితీరుతాడు. అయితే యీ సాధన చేస్తున్నప్పుడు కొన్ని సూచనలను పాటిస్తే మంచిది. సుఖాసనంలో కళ్ళుమూసుకుని కూర్చుని ఢమరు నాదాన్ని భావన చేసుకుంటూ ఆ ఢమరునాదాన్ని భావనలో చక్కగా వినటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడంవల్ల మంచి ఫలితములు సమకూరుతాయి. ఢమరునాదంగాని లేక ఎద్దుఱంకెనుగాని భావన చేసుకోవచ్చు. అలా ఆ నాదమును వినడంవల్ల బ్రహ్మరంధ్రంద్వారా అమృతబిందువులు చుక్కలుగా పడుట అనుభవంకాగలదు. అలాగే సాధన సమయంలో మౌనం పాటించుట అవసరము. భావనాత్మకంగా సాధన చేసిన ఫలితములు అమోఘము. ఆధ్యాత్మికతకు భావనయే ప్రాణముకదా!

గాయత్రీమంత్రము బ్రహ్మాస్త్రం వంటిది. బ్రహ్మాస్త్రమును మించిన మఱో అస్త్రము లేదు. గాయత్రి వుపాసకుల్ని యే శక్తి యేమి చేయలేదు. ఇంకో గాయత్రీ వుపాసకుడుమాత్రమే అతన్నెదుర్కొనగలడు. అశ్వత్థామకు, అర్జునుడికి మధ్యన జరిగినదిదే. ఈ గాయత్రీమంత్రమే పరశువేది, కల్పవృక్షము, కామధేనువు అని ఋషులు పేర్కొన్నారు. ఖనిజజగత్తులో పరశువేదిగా; వృక్షజగత్తులో కల్పవృక్షముగా; జంతుజగత్తులో కామధేనువుగా ప్రశంసింపబడిన యీ గాయత్రిమంత్రజపము మనలను ఋషి స్థాయికి కొనిపోవును. ఆధ్యాత్మికజగత్తులో నున్న ఋషి, మహర్షి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షి, దేవర్షి అనే స్థాయిలను ప్రాప్తింపజేయును.

1875లో గాయత్రీమంత్రాన్ని సర్వజనీనము చేయుటకు ఆర్యసమాజం స్వామి దయానంద సరస్వతిచే స్థాపించబడినది. గాయత్రీ మంత్రము నుపయోగించి 7 కోట్ల కి.మీ.ల దూరంలో వున్న సూర్యునితో సంబంధము పెట్టుకోవచ్చు. సృష్టికి ప్రాణాధారము సూర్యుడు. మన ఆత్మకూడ అంతటి సామర్థ్యమును కలిగివున్నది. అంతఃకరణంకూడ సూర్యుని లాంటి శక్తివంతమైనదే. ఏ సమస్య వచ్చినా సూర్యనమస్కారాలచే వుపశమిస్తాయి. 12 రకముల ఆలోచనాసరళులు వుంటాయి అని ఋషులు చెబుతారు. ద్వాదశరాశిచక్రము ఆ 12 రకాల ఆలోచనలను తెలుపుతాయి. గ్రహణ సమయంలో సూర్యునిలో ప్రతీ 11 సంవత్సరములకు ఓ విపరీతశక్తి వుద్భవించి అగ్నిజ్వాలలు పుడతాయి. వాటినే సూర్యకళంకాలు అంటారు. అవి చెట్ల మానులో వలయాకారమును కలిగిస్తాయి. దానినిబట్టి చెట్ల వయస్సును లెక్కిస్తారు. అట్లే మానవ జీవితంకూడ సూర్యుని ప్రభావానికి లోనై యుద్ధముల వంటి ఉద్రిక్తత కలిగిస్తాయి. సూర్యునిబట్టి

మానవజాతి క్రియాకలాపాలు, మానసికస్థితులేకాక; ఆధ్యాత్మికమునకు కూడ ఆ సూర్యుడే కారణము అని శాస్త్రజ్ఞులు ధృవీకరించారు. గాయత్రిమంత్రోచ్చారణలో అద్భుతమైన సౌరశక్తి మనలో ప్రవేశిస్తుంది. ప్రతి మంత్రోచ్చారణలో సూర్యుని నుండి వస్తోన్న శక్తికిరణాలు మన శరీరంలోని సూర్యచక్రమును చేరి అక్కడినుండి పైకి నాలుగుశక్తిధారలు, క్రిందికి మూడుశక్తిధారలు మొత్తము 7 చక్రాలలోనికి వ్యాపిస్తున్నట్లు భావన చేసుకోవాలి.

వాల్మీకి రామాయణంలో రాముడు ఒక బాణంతో 7 తాటిచెట్లు కొట్టాడని చెబుతాడు. ఒకే ఒక శ్వాసను 7 చక్రాలలో ఎవఱు త్రిప్పగలుగుతారో వారు సుగ్రీవుని మైత్రి పొందుతారు. సు+గ్రీవము=సుగ్రీవము. అనగా మంచివాక్కు. సుగ్రీవుడు మంచి వాక్ఛక్తి గలవాడని భావము. వానిని కొట్టగలగడమంటే సమస్త దురలవాట్లు పోగొట్టుకున్నవాడగునని భావము. సాధారణంగా మనము తీసుకొన్న శ్వాస తిరిగి బయటికి వెళ్ళేసరికి సుమారు 6 లేక 7 సెకన్లు పడుతుంది. దానినే మనం నిదానంగా, లోతుగా, ఊపిరితిత్తుల నిండుగా 100% శ్వాస తీసుకుంటు, అదేవిధంగా నిదానంగా వదిలితే ఈ ఉచ్ఛ్వాసోచ్ఛ్వాసములకు పట్టుకాలము 43.5 సెకనులుగా అభ్యాసంలోకి రావాలి. అప్పుడుమాత్రమే శ్వాస 7 చక్రములలో సంచరించి బయటకు వస్తుంది. దీనిని అభ్యాసంచే సాధించాలి. సహజం కర్మకౌన్తేయ- అన్నాడు జగద్గురువు అర్జునుడితో. బలవంతంగా కాకుండా, హాయిగా, నిదానంగా, సహజంగా శ్వాసను లోతుగా తీసుకుని, పూర్తిగా వదలడము అభ్యాసము చేయాలి. ఇలా అభ్యాసము చేసినవారికి చివఱ ఫలితముగా శ్వాసించవల్సిన అవసరము లేదు. శ్వాస అంతర్ముఖమై అతను అమరుడౌతాడు. కర్మసన్యాసయోగం పేరుతో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పింది యీ శ్వాస లేనిస్థితిని పొందమనే.

శ్వాస లోతుగా తీసుకుంటే మనకు యెదుటివారి ఆలోచనలు తెల్సిపోతాయి.

ఓ బీజాక్షరంపై విశేష సాధన చేసి గొప్పశక్తిని సంపాదించుకున్న ఓ సాధక పండితుడు శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసను తన వాక్పటిమతో ఓడించి కీర్తిగడించాలని పందెమునకు వచ్చాడు. ఇరువురు యెదురెదురుగా కూర్చున్నాక సాధకుడు యే బీజాక్షరము నైతే సాధన చేశాడో ఆ బీజాక్షరమును శ్రీరామకృష్ణదేవులు బిగ్గరగా వుచ్ఛరించారుట. పండితుడు తన పాండిత్యమును ప్రదర్శించుట మర్చిపోయి గురుదేవుల వంక అయోమయంగా చూస్తూ కాసేపయ్యాక మెదలకుండా లేచివెళ్ళిపోయాడట. గురుదేవులు తన శ్వాసద్వారా ఆ పండితునిలోని అహంకారమును పీల్చుకొని అతనిని అహంకారరహితునిగా చేయటమేగాక; ఆకాసేపు అతనికి యే విషయము స్ఫురింపకుండా చేశారు.

ఒకసారి పుటపర్తిబాబా దగ్గఱకు ఓ విదేశీయుడు వచ్చి 'బాబా మీరు చెయ్యి యిలా త్రిప్పి అనేక అద్భుతాలు చేస్తారు. నా స్నేహితుడు ఒకడు విమానము నడుపుతాడు. అతనుకూడ చనిపోయిన పక్షులనువాటిని బ్రతికించగలడు. నాకు కూడ ఆ విద్య నేర్చుకోవాలనుంది' అన్నాడు. బాబా 'నాయనా! నీవు ప్రాణాకర్షణప్రాణాయామమునుగనుక అభ్యాసము చేసి అందులో నిష్ణాతుడివైతే నువ్వుకూడ అద్భుతాలు చెయ్యవచ్చు. అయితే కేవలం కొన్నిగంటల సాధనతో యిది సాధ్యంకాదు. అనేక సంవత్సరాలపాటు అభ్యాసం చేస్తే నీవుకూడ అలాంటి స్థితికి యెదుగవచ్చు' అన్నారు. ప్రాణాకర్షణప్రాణాయామమును అభ్యాసం చేసి అందులో నిష్ణాతులైనవారి ప్రక్కన కూర్చున్నా వారి ప్రాణశక్తి మనలోకి ప్రవహిస్తుంది. గాయత్రీమంత్ర సాధనవల్ల అంతటి శక్తిమంతులము గావచ్చు.

పూజా సమయంలో మనకు అనేక అనుమానాలు కలియుగం కాబట్టి రావడం సహజం. దీపారాధన యే దిక్కుకు పెట్టాలి? తీర్థము యే ముద్రలో తీసుకోవాలి? ఇత్యాది అనేక అనుమానాలు ఉపాసకుడిని గందరగోళంలో పడేస్తాయి. అయితే శ్వాసను లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకునే ఉపాసకుడికి కర్మకాండ యెలా చేయాలో అంతర్వాణి ద్వారా అతనికి తెలియకుండానే సందేశము అందుతూంటుంది. ఏ సమయంలో యేది చేయాలో, ఎలా చేయాలో తెలియజేయబడుతుంది.

గాయత్రీశక్తిని వుపయోగించుకుని శరీరంలో సౌరశక్తిని ప్రోదిచేసుకోవాలి. టిబెట్టులో రంపా అనే స్థాయి ఆధ్యాత్మికజగత్తులో వుచ్ఛస్థితిని సూచిస్తుంది. ఈ రంపాస్థాయి సాధకుడు నీటిలో తడిపిన 10 దట్టమైన కంబళ్లను కేవలము 10 నిముషాలలో తన శరీరంలోని సౌరశక్తిని వుపయోగించి ఆరబెట్టాలి. అలా చేయగలిగితేనే అతను రంపా అనే స్థితికి చేరుకున్నట్లు. ప్రతి మనిషిలోను నిజానికి అంత సామర్థ్యము వుంటుంది. కానీ నిత్యజీవితంలో ఆ శక్తిని వుపయోగించుకోము. అసలు వుపయోగించుకునేందుకు నాలో అంత శక్తి వున్నది అన్న విషయము తెలియాలిగా!

గాయత్రీ మంత్ర జపంవలన సాధకునిలో ధారణాశక్తి జాగృతమౌతుంది. అంతేగాదు సాధనలో నిష్ణాతులైతే ఆజ్ఞాచక్రములోంచి మిరుమిట్లుగొలిపే వెలుగులు వెదజల్లబడతాయి. ఆ కాంతి అతిదూరమునకుకూడ కనబడుతుంది.

శ్వాస సక్రమంగా తీసుకుంటే ఆకలిదప్పు లుండవు. కోమాలో సంవత్సరాలతరబడి వున్నవారు జీవించే వుంటున్నారుగదా! దేవతలకు సంబంధించిన చిత్రపటాలను గమనిస్తే శివుని మెడలో నాగము; గాయత్రీదేవికి వాహనమైన హంస; సింహవాహిని దుర్గ ఇలా గమనిస్తాము. వారి వాహనములకు కొన్ని సంకేతములను ఆధ్యాత్మికజగత్తులోని సాధకులకు ఋషులు అందించారు.

మనిషి శరీరంలోనే అనేక శక్తికేంద్రము లున్నాయి. వాటి నుపయోగించుకోవాలి. దేవతాశక్తులతో సంబంధము పెట్టుకోవాలన్నా, ఆ శక్తులను ఉపయోగించుకోవాలన్నా యీ శరీరము ద్వారానే సంభవము. అంతరిక్షంలోని అనేక నియమాలే మన వేదాలలో దర్శనమిస్తాయి. ***వేదమనగా మన శరీరమేనని, అంతరిక్షంలో వున్న అనేక నియమాలు, ధర్మాలు సరిగ్గా అలానే మన శరీరంలోనూ వున్నాయని, వాని నుపయోగించుకోవాలని ఋషులు వుద్బోధించారు. ఋగ్వేదీయ నియమాలతో నడుస్తోన్న యీ శరీరము ఋగ్వేదీయ నియమాలు పాటిస్తుంటే అర్థమౌతుంది. శరీరంలోని అనేక అద్భుతాలు వెలువడటము మొదలెడతాయి. ఆ ఋగ్వేదీయ మంత్రాలను పొందుపఱచి ఋషులు సంధ్యావందనాన్ని అందించారు.*** సంధ్యావందనము ఆచరించని వ్యక్తి కర్మభ్రష్టతవల్ల వర్ణభ్రష్టత వల్ల జాతిభ్రష్టుడౌతాడు. సంధ్యావందనములోని ముఖ్యాంశముగా ప్రాణాయామము వుంటుంది. ఆ ప్రాణాయామం చేస్తున్నప్పుడు శ్వాసను లోతుగా పీల్చుకొని, పూర్తిగా బయటకు వదిలివేయాలి. మనిషి జీవితంలోని అనేక కష్టములకు కారణము శ్వాసను యిలా పీల్చుకొనకపోవడమే. నిరంతరము శ్వాసను లోతుగా పీల్చుకొని, పూర్తిగా వదిలే వ్యక్తి అమరత్వమును పొందుతాడు. మృత్యోర్మా అమృతఙ్గమయ - స్థితి దీనివల్లనే సాధ్యము.

ఇంతటి గొప్ప సంపదను మనిషి తన శరీరంలో వుంచుకునికూడ కష్టముల పాలవుతున్నాడు. అనారోగ్యంతో, అశక్తతతో జీవిస్తున్నాడు. శ్వాసమీద నియంత్రణ సాధిస్తే మనిషి తన ఆయువును వేల సంవత్సరాలపాటు కొనసాగించు

కోవచ్చు. అందుకు వుదాహరణ : మన ఋషులు, మునులు, యోగులు. శ్వాసమీద పట్టు సాధించిన వ్యక్తికి పూర్వజన్మల గురించికూడ తెలుస్తుంది. ఉదా॥ లాహిరీమహాశయులకు ఆయన గురువు పూర్వపు జన్మలు చూపించుట. అలాగే శ్రీరామశర్మఆచార్యగురుదేవులకు ఆయన గురువుగారు గతజన్మలు చూపించుట. గతజన్మల దర్శనము శ్వాసమీద అధికారంతోనే సాధ్యము.

ప్రాణము అనగా బయటనున్న అనంతాకాశంలోంచి ఎవ్వరి శక్తిమేఱకు వారు లోనికి పీల్చుకొను వాయువు. కేవలము మన నాసికారంధ్రాలద్వారానే శ్వాస తీసికోవడంలేదు. మన శరీరంపైగల కోట్లకొద్ది వున్న సూక్ష్మరంధ్రాల ద్వారాకూడ శ్వాసిస్తున్నాము. ఆ సూర్యునియొక్క అనంతమైన సవితాశక్తిని, ప్రాణశక్తిగా ప్రతివొక్క రోమకూపంద్వారా పుష్కలంగా పీల్చుకోవాలి. గట్టిగా నొక్కివదలిన స్పాంజి ఎలా నీటిని పీల్చుకుంటుందో ప్రతియొక్క శ్వాసతో మన చుట్టూరా అనంతంగా వ్యాపించియున్న ప్రాణశక్తిని, సవితాశక్తిని అంతలా పీల్చుకోవాలి.

ప్రాణశక్తియే అసలైన వైద్యు డంటారు పెద్దలు. తినకూడని పదార్థాలను తిన్నప్పుడు వాటిని వాంతిరూపంలో బయటకు నెట్టివేస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. తినకూడని పదార్థములను తిన్నప్పుడు వాంతులు రావడము, అయోమయంగా వుండటము మొదలగు లక్షణాలను కలిగించి మనిషిలో వున్న వ్యాధిని బయటకు నెట్టివేస్తుంది ప్రాణశక్తి.

అలాగే అమ్మవారు, మశూచి మొదలగు రోగాలు వచ్చినప్పుడు వాటికి మందులు వెయ్యకుండా కేవలము ప్రకృతికే వదిలేసి రోగమును అనుభవించమన్నారు పెద్దలు. ఎందుకంటే మనిషిలో వున్న శ్వాసకే ఆ రోగికి శరీరంమీద వున్న రోగమును నయము చేసే శక్తి వున్నది. అమ్మవారు మొదలగునవి వచ్చినప్పుడు శరీరంమీద మచ్చలు రాకుండా కూడ నియంత్రణ చేస్తుంది. మనిషిని అనేక అంటువ్యాధులు, విషపూరిత వ్యాధులనుండి కాపాడుతూ, అనుక్షణము కంటికి రెప్పలా చూసుకుంటూవుంటుంది ప్రాణశక్తి. ఒకవేళ రోగనివారణకు మనము మందులువాడితే అవి ప్రాణశక్తికి పనిని పెంచుతాయేతప్ప మఱేమీ లేదు. రోగి ప్రాణశక్తిని పుష్కలంగా లోనికి తీసుకొనగలిగితేచాలు రోగనివారణ ప్రకృతిసిద్ధంగానే జరుగుతుంది. దీనినే పూర్వకాలం స్వాస్థ్యపరిరక్షణ పేరుతో వేదవిజ్ఞానం అందించింది. స్వస్థతను కాపాడుకొనుటయే అంటే రోగం లేని స్థితిని పరిరక్షించుకొనుట. అది మన భారతీయతయొక్క విశిష్టత. మన ఋషులు అందించినది రోగనివారణ కాదు. స్వాస్థ్యపరిరక్షణ. ఆయుర్వేదం పేరుతో రోగనివారణ చేయడం ఋషి సాంప్రదాయాన్ని అవమానపఱచుటయే. ఆయుర్వేదం పేరుతో మన ఋషులు అందించిన శాస్త్రము స్వాస్థ్యపరిరక్షణకు మార్గము.

పంచప్రాణాలలో ప్రాణం తర్వాతది అపానము. ముక్కు రంధ్రాలగుండా బయటకొస్తున్న వాయువు అపానవాయువు. ఈ వాయువు సహాయంతోనే మలమూత్ర విసర్జనలేగాక శరీరంలోని సమస్త మలినాలు బయటకు నెట్టివేయబడుతున్నాయి.

తర్వాతది వ్యానవాయువు. ఇది మన శరీరానికి మానవాకృతి నివ్వడానికి సహకరించే వాయువు. వ్యానవాయువుయొక్క దోషం వల్ల అంగవైకల్యం-మానసిక యెదుగుదల లేకపోవడం మాత్రమేకాకుండా శారీరక యెదుగుదల ఆగిపోయి మరుగుజ్జు రూపం వచ్చే అవకాశంకూడ వున్నది. మానసిక అసంతులనం కనిపిస్తూంటుంది. పిల్లల పసిప్రాయంలోనే కంటిచూపు దెబ్బతిని కళ్ళజోళ్ళు ధరించాల్సివస్తుంటుంది. మనము తీసికొన్న శ్వాసలో సగభాగం

వ్యానవాయువుగా మారి శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. శ్వాస లోతుగా తీసుకొనడంవల్ల వ్యానవాయువు చక్కగా శరీరమంతా వ్యాపించి ఆరోగ్యాన్ని యినుమడింపజేస్తుంది.

సమానవాయువు మనము తీసికొన్న ఆహారం శక్తిగా మారి యీ వాయువు సహాయంతోనే ఏయే శరీరభాగానికి యెంతెంత శక్తి పంపిణీ చేయాలో అంతంత పంపి సమతుల్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. మనము తూలిపడిపోకుండా నిటారుగా నిల్చోడానికి మన దైనందిన కార్యక్రమాలు సజావుగా చేసుకోడానికి శరీరాన్ని అందుకు తగినట్లు నడిపే వాయువు యిది.

ఇలా పంచప్రాణాలైన ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులుగా మనలో వుంటూ మనల్ని ఇలా వుంచుతూ మనచే ప్రయత్నపూర్వకంగా లోతుగా నిదానంగా తీసుకోబడిన శ్వాస క్రమంగా మనల్ని గాయత్రీ స్వరూపులుగా తీర్చిదిద్దగలదు అనుటలో సందేహంలేదు.

అలాగే ఆధ్యాత్మికజగత్తులో చేయవల్సిన ముఖ్యసాధనలలో గ్రందిభేదనము ఒకటి. శ్వాసద్వారా యీ మూడుగ్రంథులను భేదనము చేయాలి. బ్రహ్మగ్రంధి అనగా మనిషిలో వున్న ఆత్మన్యూన్యతాభావము. విష్ణుగ్రంధి అనగా అహంకారము. రుద్రగ్రంధి అనగా లేనిది వున్నట్లు, వున్నది లేనట్లు చూసే గుణము. శ్వాసతో యీ మూడు గ్రంథులను విడదీస్తే ఆధ్యాత్మికజగత్తులో అనంతమైన శక్తిని సముపార్జించుకోవచ్చు.

చాలాసార్లు కొంతమంది యోగులు, అవధూతలు తల్లక్రిందులుగా వ్రేలాడే సాధన చేశారు -- అని చెప్పుకుంటాము. ఉదా॥ శిరిడిసాయి, వెంకయ్యస్వామి. వారి జీవితాలలో యీ సాధనను గురువు ప్రేరణతో చేశారు. దాని భౌతిక అర్థము యెలా వున్నా; అసలు అంతరార్థము వేఱుగా వున్నది. శ్వాస నిద్రలో తల్లక్రిందులౌతుంది. ఎవరైతే శ్వాసను అదుపులో వుంచుకొనే సాధన చేస్తుంటారో వారి శ్వాస వారికి తెలియకుండానే నిద్రలో తల్లక్రిందులౌతుంది. దానితో వారు అనేక అద్భుతాలను చేయగలుగుతారు. ఇది సాధనాజగత్తులో జరిగే ప్రక్రియ. నిద్రలోకూడ శ్వాస సాధనను గమనికతో చేయగలిగితే అది యోగస్థితి. యోగులు, ఋషులు, మునులు అట్టి స్థితిలో వుంటారు. వారు నిద్రలోకూడ జాగరూకతను కలిగివుంటారు.

శ్వాసతో మనము అనేకమంది మహాత్ములతో సంబంధమును యేర్పరచుకోవచ్చును. అంతేకాదు వారితో కల్సి జీవించవచ్చును. అయితే మనము చేయవల్సినదల్లా వారి శ్వాసతో మన శ్వాసను అనుసంధానము చేయడమే. కేవలము యీ చిన్ని ప్రయత్నంతో యెంత గొప్ప మహర్షినైనా మన దగ్గఱకు రప్పించుకోవచ్చును.తీవ్రమైన భావంతో వారినిగూర్చి, వారి లీలలగూర్చి ఆలోచిస్తూ లోతుగా, నిదానంగా శ్వాస తీసికున్నట్లయితే మన శ్వాస వారి శ్వాసలో కలుస్తుంది. వారి లీలలు, అవతార చర్యలు మననము చేసుకోవడానికి వారి పుస్తకముల స్వాధ్యాయము అత్యవసరము. స్వాధ్యాయము చేస్తూ శ్వాసపైన దృష్టి వుంచి, లోతుగా శ్వాసిస్తున్నప్పుడు ఎవఱిగురించైతే మనము చదువుతున్నామో వారి మనస్సులోకి వెళ్తాము. అలాగే మనము నిద్ర కుపక్రమించేముందు లోతుగా, దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటూ నచ్చిన గురువు చరిత్రను చదువుకుంటూ పడుకుంటే ఆ రాత్రంతా నిద్రలో వారితో సహజీవనము చేయవచ్చు. గీత 8వ అధ్యాయంలో యీ సాధననే గీతాచార్యుడు 'అన్తకాలే చ మామేవ స్మరన్ముక్త్వా కలేవరమ్'' అని వర్ణించాడు.

గాయత్రీమంత్రమును వేలమంది అనుష్ఠానము చేస్తున్నారు. మఱి ఓ దయానందసరస్వతి, శ్రీరామశర్మ ఆచార్య మాత్రమే గాయత్రీ సాధనలో అద్భుత ఫలితములను పొందినవారుగా మనకు దర్శనమిస్తారు. వారిద్దరే సవితా సాధనలో సంపూర్ణ ఫలితాలను యీకాలంలో పొందినవారు. మఱి మిగతావారు గాయత్రీ సాధనతోపాటు సంధ్యావందనం చేస్తున్నా; ఋషులు చెప్పిన ఫలితాలు వారికెందుకు రావడంలేదు? ఎందుకంటే ఒకటి భావనాత్మక లేమి. రెండు : సంధ్యావందనంలో ఒక భాగంగా వున్న శ్వాసవిద్యను వారు వుపయోగించుకోకపోవడంకూడ పూర్తి ఫలితాలను పొందలేకపోవడానికి ఒక అవరోధమౌతోంది. అద్భుత దివ్యశక్తి అయిన గాయత్రీయే హంస నుపయోగించుకొని అనగా శ్వాసను వాహనంగా చేసుకొంటే మనమెంత? మనము పునాదులు లేని భవంతిని నిర్మించుకొని అదంతా ఆధ్యాత్మికత అనే భ్రమలో వున్నాము. తస్మాత్ జాగ్రత్త!! గాయత్రీ సాధన ద్వారా సౌరకిరణములను మనలోకి ధారణ చేసుకోవాలి. మనిషి శరీరము అందుకు అనువుగా నిర్మించబడినది. సూర్యునిలో 7 కిరణములు వుంటాయని వాటిద్వారా మనిషిలోని 7 మహావ్యాధులు నిర్మూలించబడతాయని మన ఋషులు అతి ప్రాచీనకాలంలోనే చెప్పారు. ఆ కిరణములను సంధ్యావందనము, సూర్యనమస్కారములతో మనిషి తనలో ధారణ చేయాలి.

శ్వాసను లోనికి తీసుకొని 72,000 నాడులగుండా ప్రయాణింపజేసి తిరిగి బయటకు వదులుతున్నాము. అది మనకు తెలియకపోయినా జరుగుతున్న ప్రక్రియ. కానీ తెల్సి చేయగలిగితే మన జీవితాలలో అనేక అద్భుతాలు, చమత్కారాలు జరుగుతాయి. దీనికి ఋషులు అందించిన సూత్రము 'యద్భావం తద్భవతి'. కళ్ళుమూసుకుని శ్వాసతోపాటు మనంకూడ లీనమవగలిగితే చాలు. లోతుగా శ్వాస తీసుకొని అది మన శరీరమంతా అన్ని నాడుల్లోను తిరుగుతూ బయటకొస్తోందనే భావన విశేష ఫలితాల నిస్తుంది. రాత్రిళ్ళు యీ సాధనకు అత్యంత అనుకూల సమయము అని చెప్పారు పెద్దలు, మహాత్ములు.

మనస్సుకు సరియైన పని కల్పించకపోతే అది అనేక కల్పనల్లో మునిగితేలుతుంటుంది. దాని మాయలో మన జీవితాలు అగ్నిలో పడిన మిడతవలె ఆహుతి అయిపోతాయి. ఋషులు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలగూర్చి చెబుతూ సూక్ష్మశరీరమునే మనస్సుగా అభివర్ణించారు. మన మనస్సు వశంలో వుంటే సూక్ష్మశరీరము. అది మన వశంలో లేకపోతే మనస్సు. అంతే తేడా. కాస్త యీ విషయంలో గురువుల సలహాలను పాటిస్తూ మనసును సరియైన పంథాలో నడిపించి మన జీవితాల్ని నందనవనంగా మార్చుకోవచ్చును. అసంభవాలను సంభవాలుగా మార్చగల అత్యంత శక్తివంతమైన మనస్సును వశంలో వుంచుకొంటే అద్భుతశక్తివంతులుగా మారి కీర్తిప్రతిష్ఠలు సంపాదించగలము. మనస్సును శ్వాసమీద కేంద్రీకరిస్తే అది శ్రద్ధగా మారి మనము యెంతో యెత్తుకు ఎదగగలము.

మనము చేసే ప్రతికర్మకు కర్మఫలము యేర్పడుతుంది. మనము చేసే మంచిపనిగానీ లేదా చెడుపనికిగానీ రెంటికి కర్మసిద్ధాంతము ప్రకారము కర్మఫలితము లభించేతీరుతుంది.మనము చేసే మంచిపనుల వల్ల సుఖములు, ఆరోగ్యము, ధనము, ఆధ్యాత్మికజీవితము, పుణ్యము సంప్రాప్తిస్తాయి. అదే చెడు చేస్తే నరకము, అనారోగ్యము, అనిద్ర, దారిద్ర్యము, దుఃఖము వస్తాయి.

కర్మసిద్ధాంతము ననుసరించి ఒకే జాతిలో పుట్టిన సభ్యులు చేసిన సమిష్టికర్మ ఆ జాతిలోని వారందరికి వాటి ఫలితాలను పంచిపెడతాయి. బ్రాహ్మణులు చేసిన చెడుకర్మలకు సంక్రమించు చెడు ఫలితాలను బ్రాహ్మణులంతా అనుభవించవల్సివచ్చును. అలాగే మిగతా నాలుగు వర్ణములవారు వారు చేసిన చెడుకర్మకు ఫలితములను ఆ జాతియావత్తు అనుభవించవల్సినదే. యాదవకులంలోని కర్మఫలితము వారి కులంలో జన్మించిన శ్రీకృష్ణునికైనా తప్పలేదుకదా! గతంలో వారు చేసిన సామూహికకర్మ ఫలితంగా యాదవు లందఱూ నశించినప్పుడు భగవానుడైన శ్రీకృష్ణుడుకూడ నిర్యాణము చెందాడు. అలాగే మానవజాతికి సంబంధించిన కర్మలుకూడ అదేవిధంగా వాటివాటి మంచి, చెడు ఫలితములను ఆ జాతియావత్తు అనుభవించి తీరాల్సిందే నని చెప్పబడ్డది.

మన నిత్యజీవితంలో అనుకోకుండా తెలియక చేసే చెడుకర్మ లేక మంచికర్మ వల్లకూడ ఫలితాలను అనుభవించవల్సివుంటుంది. కానీ యివి తాత్కాలికమైనవి. చెడుకర్మ ఫలితంగా వచ్చేడివి జ్వరాలు, తలనొప్పులు మొదలగునవి. తెలియక చేసిన కర్మ ఫలితంగా సంక్రమించాయిగనుక వాటిని నివారించుకోవచ్చునని, కొన్ని స్తోత్రములు, జపములు, పారాయణలు చేస్తే ఫలితము అద్భుతంగా వుంటుందని ఋషులు చెప్పారు. వీటితో చెడుకర్మ ఫలితమును పూర్తిగా నివారించుకోవచ్చును.

అయితే మనకు తెలిసి పూర్తి బాధ్యతతో బుద్ధిపూర్వకంగా చేసే చెడుకర్మలకు నివారణ లేదు. జీవనోపాధి కోల్పోవుట, సంతాననష్టము, వైధవ్యము, అకాలమృత్యువు, వైద్యములేని రోగాలు వచ్చుట వంటి ఫలితములను అనుభవించాల్సిందే. చిన్నచిన్న తప్పులను పాపము అని; పెద్దపెద్ద దోషములను పాతకములనీ, అంతకుమించిన మహాదోషములను మహాపాతకములనీ చెప్పారు. కొన్నికొన్ని మహాదోషాలకు రౌరవాదినరకప్రాప్తికూడ సంభవించుటేకాక పాతకంయొక్క తీవ్రత ననుసరించి బ్రహ్మకల్పం పూర్తయ్యేంతవఱకు అట్టివారి కర్మ కఱుగదు. కనుక మనిషి జీవితమును కత్తిమీద సాములాగ గడపాలి. అయితే శ్వాసపరిజ్ఞానము పూర్తిగ వున్న సాధకుడు యెంతటి మహాపాతకంనుండైనా ముక్తిపొందవచ్చు.అందుకుగాను సాధకుడు తన ప్రాణములను వశంలో వుంచుకోవాలి.

సరియైన ఆహారం తీసుకుంటూ; సమంజసమైన ఆలోచనలు చేస్తూ; తగినంత సూర్యకాంతి ననుభవిస్తూ; ప్రకృతి కనుగణ్యంగా నడుచుకుంటూ వున్నవారికి యీ మెదడనే అద్దెకొంపను పరిశుభ్రము చేసుకొని ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడానికి సహజంగా మానవుడికి పదిలక్షల సంవత్సరాలు పడుతుంది. అంటే అనేక జన్మలు పడతాయని మనము వూహించవచ్చు, కదా! అయితే లాహిరీమహాశయులచే అందించబడిన క్రియాయోగసాధన యీ కాలమును కుదిస్తుంది.

మానవదేహ మొక విద్యుత్గృహము అని తెలియవలయును. వివేకశూన్యుడైన మానవుడు ప్రపంచమునందలి భోగములకు తగుల్కొని నీతినియమములు లేని దుష్కార్యములను చేయుచున్నాడు. ఇందు చెప్పబడిన క్రియాయోగమును అభ్యసించుట ద్వారా దుష్టమైన మనస్సును, ఇంద్రియశక్తిని అట్లు చేయుట ఆపివేసి మనస్సును దైవత్వంవైపు మరల్చగలము. మానవుడు తార్కికపరిధిని దాటి ఆధ్యాత్మిక వున్నత శిఖరములను అధిరోహించినపుడు అతనియందు నిబిడీకృతమై యున్న దివ్యత్వమును వుద్దీపింపజేయగలడు.

యోగ మనగా నేడు ఓ నాగరికతా చిహ్న మైనది. ఋషులు ఆత్మ-పరమాత్మలయొక్క కలయికను విశ్వమంతయూ వ్యాపించియున్న ప్రకృతిమాతయొక్క కార్యములన్నింటినీ గాంభీర్యంగా నిర్వహించునటువంటి సచేతనాశక్తిని యోగముగా అభివర్ణించారు. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనుట, వ్యాధులు, బాధలు, అకాలమరణములు కల్గించు కొన్ని శారీరక వ్యాధులు, బలహీనతలనుండి తప్పించుకొనుటకు కొన్ని శారీరక వ్యాయామములను, ఆసనములను భౌతిక యోగంగా చెప్పుకొనవచ్చును. ఇది మనకు ఋషు లందించిన యోగంలో ఒక భాగంమాత్రమే. చెప్పిన ఫలితాలు చెప్పినట్లుగా నూటికి నూఱుశాతం రావాలి. అలా వస్తేనే అది శాస్త్రము అవుతుంది. ఇది యోగశాస్త్రము. యోగంయొక్క శాస్త్రముగా చెప్పుకొనదగ్గది. క్రియాయోగ శాస్త్రము ప్రత్యక్షానుభవ పరిశోధన ప్రక్రియయై వేదములందు వుల్లేఖింపబడినది. సత్యమును తెలిసికొనుటకు యిది వుపయుక్తమైయున్నది. కేంద్రీకరణ చేయుట, ధ్యానం చేయుట యివి క్రియాయోగంద్వారా లభ్యమౌతాయి.

మానవ వినాశనం నుండి, దురదృష్టం నుండి కాపాడునది క్రియాయోగము. ఈ క్రియాయోగ ప్రక్రియ అనేకంగాగల యోగాభ్యాస సారము, అంతేగాని మిగతావాటిలో యేదీకూడ దీనితో సమానంకాదు. అతి సామాన్యంగా వూపిరి తీసుకొనుచు అతి మామూలుగా చేయబడునట్టి యీ క్రియాయోగంవల్ల ఆధ్యాత్మికరంగమున జనన, మరణ, బంధ, ముక్తి కలిగి శాశ్వతానందమును, అమరత్వమును, సంపూర్ణత్వమును, శాంతిని పొందుటయేగాక, కోల్పోయిన శారీరక సమతుల్యత చేకూరి అనారోగ్యమును పోగొట్టి శారీరక లోపలి భాగమును శుద్ధిచేసి యౌవనపు పుష్టి, బలమును కల్గించి, జ్ఞాపకశక్తి నభివృద్ధిపఱచుటయేకాక, సాధకుడు దీక్షతో దీనిని ఆచరించినచో ప్రకంపనానుభూతి, దివ్యధ్వనుల యొక్క అపూర్వానుభూతి కలుగును. తళుక్కుమని మెఱయు దివ్యతేజస్సు అంతరంగమున జొచ్చి మనస్సు నున్నత స్థానమునకు కొనిపోయి, క్రియా మానస చైతన్యశక్తి నొసంగును. అత్యంత త్వరితగతిన విజయపరంపరల నందించు యోగ మార్గమని దీనిని యెఱుంగవలయును. ఈ క్రియాయోగము నిరాశాపరులకు ఆశను, దుఃఖితులకు ఆనందమును, బలహీనులకు బలమును, మందమతులకు తెలివిని, నిరాశాపరులకు శాంతిని, డస్సిపోయినవారికి శక్తియుక్తులను, సామాన్యులకు మోక్షమును నొసగు దివ్యౌషధము. ఇది శాస్త్రీయయోగము. దీనిని ఆచరించినచో శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కలుగునని అనుభవైక మగును. ఇంతేగాక క్రియాయోగసాధన గావించేవారికి అనేక అలౌకికశక్తులు, ప్రయోజనాలు ప్రాప్తిస్తాయి. అన్యయోగములతో ఫలించని సిద్ధులు కొన్నిరోజుల శ్రద్ధ, విశ్వాసము, వినయపూర్వక సాధన జరిగినట్లయితే ఆత్మశక్తియొక్క మోతాదు దినదినాభివృద్ధి చెంది అమితంగా ప్రకాశించడం ప్రారంభిస్తుంది.

స్త్రీ శరీరంలో ఎండ్రోట్రిన్ గ్రంథు లుంటాయి. అవి వరీస్ అనబడతాయి. క్రియాయోగసాధనద్వారా స్త్రీకి ఆ గ్రంథిపై వత్తిడి కలుగుతుంది. దానివల్ల రెండు ద్రవములు వెలువడతాయి. 1. ఎస్ట్రొజైన్, 2. ప్రొజెస్ట్రోరోన్. ఈ ఎస్ట్రొజైన్ వనితకు యౌవనత్వమును, అందమును, శరీరకాంతిని యిచ్చును. ఈ హార్మోనుల వలన పెరుగుదల లేని వక్షోజముల పెరుగుదల లేమిని నివారించవచ్చును. ప్రొజెస్ట్రోరోన్ అనే హార్మోను స్త్రీ గర్భవతి అయినపుడు ప్రసవ సమయమున బిడ్డ సులభంగా జాఱుటకు వుపయోగపడుతుంది.

నిప్పుపై నిరువు కప్పుకొన్నంతకాలం దాని దాహకశక్తి వ్యక్తమవదు. దానిపైనున్న బూడిద తొలగించబడగానే వెంటనే మండుతోన్న అగ్ని ప్రజ్వలితమౌతుంది. మనుష్యుని శరీరంలో శక్తివంతమైన విద్యుత్తుయొక్క భాండాగారము

నిండివుంటుంది. అదంతా చెల్లాచెదరై వుంటుంది. అలాంటి శక్తివంత మైన విద్యుత్తును సాధనాపరముగా వుపయోగించుకోవడం వల్ల ఆశ్చర్యకరమైన సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు. అంతర్యాత్రలో నిరంతరము సాధకుడు అంతర్ రహస్యములను తెలిసికొనే జిజ్ఞాస కల్గివుండాలి.

సాధారణంగా మానవులు యెక్కువగా మాయాగ్రస్తులు. దురదృష్టవశాత్తు మనమంతా భౌతికజీవితంలోని బహిర్ముఖవృత్తులయందు నిమ్నగమై మన అంతర్రహస్యములను, తేజపు వుష్ణతను, ప్రకాశమును గుర్తింపజాలకున్నాము. బయటవైపుకు మళ్ళివున్న యింద్రియములను అంతర్ముఖము చేసుకొంటేనేగాని అంతర్యామిని దర్శించలేము. అంతర్వాణిని వినలేము. మనుష్యులు యేనాడు అంతర్ముఖులై సాధనద్వారా మనోపంకిలమును నిర్మూలించుకొనుటకు ప్రయత్నిస్తారో, అప్పుడు వానిలోని సర్వశక్తులు మేలుకొని ప్రసిద్ధమైన అష్టసిద్ధులు-నవనిధులు తమంతట తామే సంక్రమిస్తాయి. మానవుడు నిత్యజీవితంలో అనేక చెడు పనులను తెల్సి, తెలియక చేస్తుంటాడు. చెడు వినడము, చెడు అనడము, చెడు కనడము అనే మూడు పనులవలన మనిషిలోని ప్రాణశక్తి యెంతో నష్టమౌతుంది. అలాకాకుండే సాధకుడు నెమ్మదినెమ్మదిగా సిద్ధావస్థవైపు ప్రయాణిస్తూ అగ్రగామి అవుతాడు. సంయమనము పాటించుటవలన మనిషి నేత్రములు ఆకర్షణీయంగాను, మెఱుపు గలవిగానూ, మంచి వ్యక్తిత్వముతోనూ, ముఖమునందు గంభీరత, స్థిరత్వము, ప్రతిభతోను ప్రకాశిస్తూ అతని సంపర్కములోనికి వచ్చినవారిపై ఆశ్చర్యకర ప్రభావము చూపుతాయి.

సాధకుడు తనలో దైవీతేజముల ననుభవిస్తాడు. తనలో యేదో నవ్యశక్తి పనిచేస్తోందని గ్రహిస్తాడు. చెడుపనుల యందు, చెడుతలంపులయందు అతనికి రుచి వుండదు. తన దైనందినకార్యముల యందు మనస్సు లగ్నమగుటయేగాక, దుఃఖములలో, కష్టములలో, ఆపదలలో; అలాగే సుఖములలో, సంతోషములలో సర్వావస్థలలోనూ ఒకేరీతిలో వుండు ప్రత్యేక విశేషత అతనిలో ప్రస్ఫుటంగా గోచరిస్తుంది. భవిష్యత్తులో జరుగబోవు సంఘటనలు ముందుగానే వారి మనస్సులో మెదలుతాయి. ఆరంభంలో తేలికైన సంఘటనలు, క్రమక్రమంగా వారికి భవిష్యజ్ఞానము పూర్తిగా కలుగుతుంది.

వారి వాక్కు ఫలవంతమై శాపము, ఆశీర్వాదము సఫలమౌతాయి. వారి వాక్కులు యెన్నటికి వృధాకావు. వారు యితఱుల మనోభావాలను వెంటనే గ్రహించగల్గుతారు. రహస్యంగా వుంచదలచిన విషయాలుకూడ వీరివద్ద దాచలేము. వారు యితఱుల గుణములను, దోషములను, ఆలోచనలను స్పష్టముగా చూడగలరు. వారు తమ భావములను యితఱుల హృదయాలలో ప్రవేశింపజేయగలరు. బహుదూరంలోవున్నవారికి సయితం పత్రము, టెలిఫోన్ వంటి యెలాంటి సాయము లేకుండా సందేశమివ్వగలరు.

వారున్నచోట చుట్టూ వాతావరణము ప్రశాంతంగా, వారి సమీపంలో కూర్చున్నవారికి అద్భుతమైన శాంతి, సాత్వికత, పవిత్రత అనుభవమౌతుంది. వారు, వారి తపస్సులోనూ, ఆయువులోను ఇతఱులకు భాగమివ్వగలరు. అంతేగాక శక్తిపాతమూ చేయగలరు. వీరికి స్వప్నంలోనూ, జాగృదావస్థలోనూ, జ్ఞానావస్థలోనూ రంగురంగుల ప్రకాశపుంజములు, దివ్యధ్వనులు గోచరించుటయేగాక దివ్యవాణికూడా వినిపిస్తూంటుంది. ఈ చిహ్నములు ప్రత్యక్ష ప్రకటనములు, అప్రత్యక్ష రూపంలో అణిమాసిద్ధి, లఘిమాసిద్ధి, గరిమాసిద్ధి, ప్రాప్తిసిద్ధి, ఈసిత్వసిద్ధి, వశిత్వసిద్ధి,

ప్రాకామ్యసిద్ధి, భుక్తిసిద్ధి, ఇచ్ఛాసిద్ధి మొదలైన సిద్ధులు; యోగశాస్త్రంలో వర్ణింపబడిన అనేక యితఅములైన సిద్ధులుకూడ లభిస్తాయి. అద్భుతమైన అలౌకిక, ఆశ్చర్యకర కార్యములను నెరవేర్చుటకు అప్పుడతడు సమర్థుడౌతాడు.

ఋషులు, మునులు యీ క్రియాయోగాన్ని వుపయోగించుటలో ప్రవీణులు. వారు దానితో తమ శరీరాలను తమ సంకల్పానుసారంగా ప్రత్యక్షము చేసేవారు, అదృశ్యమూ చేసేవారు. యోగవిద్యకు ప్రప్రథమ శాస్త్రకారుడైన ప్రాచీన ఋషి పతంజలి దీనిని 'ఓ అపూర్వసాధన' అని కొనియాడారు.

క్రొత్తగా క్రియాయోగసాధన మొదలుపెట్టినవారు సయితము త్వరలోనే అద్భుతమైన ఓంకార నాదాన్ని తనలోనే వింటారు. ఆనందదాయకమైన యీ ఆధ్యాత్మిక ప్రోత్సాహంతో అతను, 'తాను ఊర్ధ్వలోకాలతో సంబంధము పెట్టుకున్నాను' అని నమ్ముతాడు.

క్రియాయోగము మానవజీవితములో పరిణామక్రమాన్ని త్వరితము చేయడానికి వుపకరించే సాధనము అని కొనియాడారు శ్రీయుక్తేశ్వర్‌గిరిగారు. క్రియాయోగి తన ప్రాణశక్తిని వెన్నుపాములోని ఆఱుకేంద్రాలను చుట్టి క్రింద నుండి పైకి, పైనుండి క్రిందకు పరిభ్రమించేటట్లు మానసికంగా నిర్దేసిస్తాడు. ఈ ఆఱుచక్రాలు రాశిచక్రంలోని 12 రాశులకు, ఆఱు ఋతువులకు సమానము. మానవుని సున్నితమైన వెన్నుబాము చుట్టూ అరనిమిషంసేపు పరిభ్రమించే శక్తి అతని పరిణామంలో సూక్ష్మప్రగతిని సాధిస్తుంది. ఒక్క క్రియకు పట్టు ఆ అరనిముషం కాలము ఒక సంవత్సరంలో జరిగే ప్రకృతి సహజమైన ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సమానము.

'క్రియాయోగము అన్ని యోగముల కంటే అతి సులువైనది. ఫలప్రదమైనది, అనంతాన్ని చేరిపోవటానికి అనువైనది, అపూర్వశాస్త్రీయమైనది, వేగమున అతి శీఘ్రఫలముల నిచ్చు విమాన మార్గ మని అనడము న్యాయము' అని సనాతన ఋషులు దీన్నిగూర్చి కొనియాడిరి.

సగటు మనిషి శరీరము కొన్ని వాట్ల విద్యుత్తున్న బల్బు లాంటిది. సులభంగానూ, నిర్దుష్టంగానూ వుండే క్రియాయోగ పద్ధతులను క్రమక్రమంగా నియమానుసారంగా పెంచుతూ సాధన చేయడంవల్ల మనిషి శరీరము సూక్ష్మరూపంలో పరివర్తన చెందుతూ లక్ష కోట్ల వాట్ల విద్యుత్తును(శక్తిని) ప్రోదిచేసుకొని చివఱ కది పరమాత్ముని అనంత సామర్థ్యాన్ని అభివ్యక్తము చేస్తుంది.

మాయకు లోబడివున్న మనుష్యులలో ప్రాణశక్తి బాహ్య ప్రపంచము వైపు ప్రవహిస్తూంటుంది. ఆ ప్రాణశక్తి ప్రవాహాలు ఇంద్రియభోగాలలో దుర్వినియోగ మౌతూ వృథా అవుతాయి. క్రియా యోగసాధన యీ ప్రాణశక్తి ప్రవాహాన్ని దుర్వినియోగమై, వ్యర్థమైపోకుండా వెనక్కి మళ్ళించి మానసికంగా అంతర్జగత్తునకు నడిపిస్తుంది. అది వెన్నుబాములోని సూక్ష్మశక్తులలో ఐక్యమయ్యేటట్లు చేసి; ప్రాణశక్తిని పునః పూర్ణంచేసి సాధకుని శరీరంలోనూ, మెదడులోనూ, వున్న కణాలను ఆధ్యాత్మిక అమృతంతో పునర్నవం చెందించి, సాధకుని జీవితాన్ని వెలుగుల మయం చేస్తుంది. అట్టి క్రియాయోగి ఆఖరి శత్రువైన మృత్యువుమీద కూడ విజయము సాధించితీరుతాడు. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన అగ్నికార్యము - యీ క్రియాయోగమే. యోగి మానవ సంబంధమైన తన అభిలాషల్ని అసదృశ్యుడై దేవునికి అర్పిస్తూ అద్వైత హోమాగ్నిలో హవనము చేస్తాడు. భూత, వర్తమాన వాంఛలన్నీ ఆ దివ్యప్రేమాగ్నిలో హుతమయ్యే నిజమైన యోగ సంబంధమైన

అగ్నికార్య మిదే. ఆ పరమాగ్నిజ్వాల మానవోన్మాద హవిస్సు నంతటిని అందుకుంటుంది. కల్మష క్షాళనము జరుగుతుంది. దానితో మానవుడు పరిశుద్ధుడౌతాడు. ఇటువంటి యోగశాస్త్రము పగటి వెలుతురులా, పొందదల్చినవారందఱికి వుచితంగానే లభిస్తుంది. మానవుడు తుచ్ఛమైన అహంకారంతో అల్పమైన ఆలోచనలు చేస్తూ, సంకల్పిస్తూ, అనుభూతి పొందుతూ తిన్నది జీర్ణము చేసుకుంటూ, తనను సజీవంగా వుంచుకుంటూ తాను యివన్నీ చేస్తున్నా ననుకుంటూ వుంటాడు. కానీ తన సాధారణ జీవితంలో తాను వెనుకటి కర్మలకు, ప్రకృతికి పరిసరాలకు కీలుబొమ్మనేతప్ప మఱేమీ కాదనే ఆలోచనలను రవ్వంతకూడ అంగీకరించడు. ప్రతి మనిషి తాలూకు బౌద్ధిక ప్రతిస్పందనలు, అనుభూతులు, చిత్తవృత్తులు, అలవాట్లు, వెనుకటి హేతువులకు ఫలితాలే. ఆ హేతువులు యీ జన్మవైనా కావచ్చు, ఏ పూర్వజన్మలోనివైనా కావచ్చు. అయితే అటువంటి ప్రభావాలన్నింటికీ రాజాధిరాజ సమమైన ఆత్మ అతీతంగానూ, సున్నితంగానూ వుంటుంది. క్రియాయోగి స్వల్పకాలికమైన సత్యాన్ని, స్వాతంత్ర్యాల్ని తిరస్కరించి, మాయావరణా న్నంతటినీ దాటి విముక్తజీవు డౌతాడు.

తన శరీరము ఒక రాజ్యమనీ, ఆత్మ అనే చక్రవర్తి దానిని పాలిస్తున్నాడనీ, కపాల సింహాసనాన్ని ఆయన అధిష్ఠించి వున్నాడనీ, షట్చక్రాలనే సామంతరాజ ప్రముఖులు ఆయన దగ్గఱ కొలువై యుంటారనీ, అంటే చైతన్య మండలాలు ఆయన్ని పరివేష్టించి వుంటాయని, సంస్కారములేని మనిషి గ్రహించుకోనే గ్రహించుకోడు. క్రియాయోగ సాధన ప్రయత్నపూర్వకంగా ప్రారంభించిన మొదటినుండి కూడ ప్రశాంతతా అనుభూతులు కలుగుతాయి. అంతేకాకుండా సులభమైన, నిర్దుష్టమైన యీ సాధనను క్రమక్రమంగా నియమానుసారంగా పెంచుకుంటూ ఎనిమిదిన్నర గంటల కాలం సాధన చేసిన 1000 క్రియలకు సాధకునికి ప్రకృతిసహజమైన పరిణామంలో 1000 సంవత్సరాల పరిణామం ఒకే ఒక్క యేడాదిలో వస్తుంది. ఈ ప్రకారంగా 10 లక్షల సంవత్సరాలలో ప్రకృతి తీసుకువచ్చే ఫలితాల్ని క్రియాయోగము తన ప్రతిభావంతమైన స్వయంకృషితో కేవలము 3 సంవత్సరాలలోనే సాధించగల్గుతాడు.

ఈ క్రియాయోగం ద్వారా మనయొక్క షట్చక్రముల యందుండు గ్రహములను శాంతింపజేసుకొనవచ్చును. మూలాధారచక్రమందు - శనిగ్రహము; స్వాధిష్ఠానచక్రమందు - చంద్రగ్రహము; మణిపూరకచక్రమందు- బుధగ్రహము, అనాహతచక్రమందు - రవిగ్రహము; విశుద్ధియందు - శుక్రగ్రహము; ఆజ్ఞాచక్రమందు - గురుగ్రహము; సహస్రారచక్ర మందు - కుజగ్రహము; దానికి 3 అంగుళాలపైన కేతుగ్రహము, వెన్నుపూస క్రిందన వుండు మూలాధారచక్రమునకు మఱికాస్త క్రిందుగా అనగా ఓ 3 అంగుళాల క్రిందుగా రాహుగ్రహము వుంటాయి. మన శరీరంలో వున్న యీ నవ గ్రహములకూ, బాహ్యజగత్తులో వున్న ఆ నవగ్రహములకు వున్న సంబంధబాంధవ్యాలను పరిశీలిస్తే బాహ్యజగత్తులో సూర్యుని చుట్టూ పరిభ్రమిస్తున్నట్టి గ్రహమండలంగా దీనిని మనము గుర్తిస్తాము. అలాగే యీ 12 రాశులుకూడ యీ షట్చక్రాల పొందికే. పైకి ఆఱు ఉత్తరాయణంగా; క్రిందికి ఆఱు దక్షిణాయనంగా చెప్పబడతాయి.

మన జాతకాలలో 'వింశోత్తరదశ' ప్రకారము రావల్సిన ఒక సంవత్సరంలోని అనుభూతులను ఒక శ్వాసతో మనము తెప్పించుకోవచ్చు. మనకు రాబోయే బాధలు, కష్టాలు మొదలైనవాటిని మనమే వాయిదా వేసుకోవచ్చు, నిర్మూలించుకోవచ్చునుకూడ. అనగా శ్వాసద్వారా కాలాన్ని కుదింపజేసుకోవచ్చును. ఇప్పుడు భౌతికజగత్తులో యెలాగైతే

కాలాన్ని తగ్గించుకోగల్గుతున్నామో; అదేవిధంగా ఒక్కొక్క శ్వాసతో మనము ఒక్కొక్క సంవత్సరములో రాబోయే అనుభూతులను పొందగలము. అయితే దీనికిగాను సాధకుడు శ్వాసను ఒక అస్త్రంగా వుపయోగించుకోవాలి అని లాహిరీమహాశయ చెప్పారు. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, రామాయణము మొదలగువానిలో శ్వాసవిజ్ఞానము దాగియున్నది.

త్రైవిద్యా మాం సోమపాః పూతపాపా

యజ్ఞైరిష్ట్వా స్వర్గతిం ప్రార్థయన్తే ।

తే పుణ్యమాసాద్య సురేన్ద్రలోక -

మశ్నన్తి దివ్యాన్ దివి దేవ భోగాన్ ॥ (గీత 9వ అ॥; శ్లో॥ 20)

తాత్పర్యము : మూడు వేదములు తెల్పిన సకామకర్మ లొనరించువారలు, సోమరసపానము చేయువారలు, పాపరహిత పురుషులు యజ్ఞము ద్వారా నన్ను పూజించి స్వర్గప్రాప్తి కోరుదురు. ఆ పురుషులు తమ పుణ్యములకు ఫలరూపమగు స్వర్గలోకమును చేరి ఆ స్వర్గంలో దివ్యములగు దేవతల భోగములను అనుభవింతురు.

త్రైవిద్య - శ్వాసయొక్క ఇడనాడి, పింగళనాడి, సుషుమ్ననాడి అనే మూడిటియొక్క విద్య అని. అంటే చంద్రవిద్య, సూర్యవిద్య, అగ్నివిద్య. ఈ మూడు నాడులగుండా శ్వాసను ఎప్పుడైతే ప్రయాణింపజేయగలుగుతామో అప్పుడు -పూతపాపాః- పాపాలన్నీగూడ పోతాయి. శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు ఆ శక్తివంతమైన, అద్భుతమైన భగవంతుని తత్త్వమును, శక్తిని లోనికి పీల్చుకుంటే మనము ఆయనలో లయమౌతాము. మనము తీసుకునే ప్రతి శ్వాసలోను మన గురువు లేక భగవంతుడు లోనికి వెళుతున్నాడు, బయటకు వస్తున్నాడు. ఇది నిరంతరము జరుగుతున్న విధానము, మనము దాన్ని గుర్తించడంలేదు. గురువు శ్వాసద్వారా ప్రయాణించగలడు కాబట్టే ఆయన యే ప్రాణి నైనా వుపయోగించుకోగలడు.

క్రియాయోగ సాధన

మూలాధారము : మొట్టమొదట సాధకుడు సుఖాసనంలోకూర్చొని మూలాధారచక్ర మందున్న ఎఱుపు వర్ణంలోని 4 దళముల కమలమును అందు మిరుమిట్లు గొలుపుతూ వెలుగుతోన్న ఓ అద్భుత కాంతిపుంజమును వూహించుకొంటూ పరమప్రేమమూర్తులు, కరుణాసాగరులు అయిన స్వ గురుని నామాన్ని 4 సార్లు మనసునందు వుచ్చారణ చేయాలి. గురుని కంటే గురునామము గొప్పదంటారు. అలాంటి గురునామాన్ని కళ్ళుమూసుకొని హాయిగా, ప్రశాంతంగా, నిదానంగా ఆ గురునియొక్క సన్నిధానంలో వున్నట్లుగా భావనచేస్తూ ఆనందంతో మనసులోనే వుచ్చారణ చేయాలి. దివ్యమైన మిరుమిట్లు గొలుపు ఎఱుపురంగు కాంతిపుంజమును వెన్నుబాములోని మూలాధార మందు భావన చేసుకోవాలి. మన వాసనలు, సంబంధబాంధవ్యములు గురువునకు సమర్పించాలి. ఎన్నోజన్మల బట్టి యీ బంధాలు అనేకమందితో ముడివడియున్నాయి. గురునామాన్ని వుచ్చారణ చేస్తూ ఆ బంధాలను ఆయనకు అర్పించాలి.

స్వాధిష్ఠానము : మూలాధారమందు భావన చేసిన కాంతిని యిక్కడకు తీసుకునిరావాలి. అయితే యిక్కడ కాషాయవర్ణమును భావన చేసుకోవాలి. గురునామాన్ని 6 సార్లు వుచ్చరిస్తూ మనలోని చేతనాశక్తి మార్చు గురుతత్త్వమునకు సమర్పణ చేసుకోవాలి.

మణిపూరకము : కాంతిపుంజమును యీ చక్రంవద్దకు తీసుకుని వచ్చి గురునామాన్ని 10 సార్లు వుచ్చారణ చేస్తూ పసుపువర్ణము గల కాంతిని భావన చేసుకోవాలి. మన దృష్టిని దివ్యదృష్టిగా మార్చమని గురువుని వేడుకోవాలి.

అనాహతము : 12 దళములతో ఆకుపచ్చరంగులో వుండు కాంతిపుంజమును భావన చేస్తూ గురునామాన్ని 12 సార్లు వుచ్చారణ చేయాలి. ఈ చక్రస్థానంవద్ద గురుస్పర్శను అనుభూతి చెందాలి.

విశుద్ధి : నీలిరంగులో గల 16 దళముల కాంతిని భావన చేసుకోవాలి. గురునామాన్ని 16 సార్లు వుచ్చారణ చేస్తూ మన వాక్ఛక్తిని గురువుకు సమర్పించాలి.

ఆజ్ఞాచక్రము : ఇది గురుస్థానము. ఊదావర్ణమును రెండు దళములలో భావన చేస్తూ మన సర్వస్వమును గురువుకు సమర్పించాలి. గురునామాన్ని 2 సార్లు వుచ్చారణ చేయాలి.

తిరిగి ఆజ్ఞాచక్రమందు అదే భావన చేస్తూ గురునామాన్ని రెండుసార్లు వుచ్చారణ చేయాలి. తర్వాత విశుద్ధియందు గురునామాన్ని 16 సార్లు అదే భావనతో స్మరించాలి. అక్కడినుండి అనాహతంలోకి చేరి 12 సార్లు గురునామాన్ని ధ్యానించి, స్వాధిష్ఠానమునకు చేరి అక్కడ గురునామాన్ని 10 సార్లు అదే భావనతో స్మరించాలి. తర్వాత మూలాధారము చేరి గురునామాన్ని భావనాత్మకంగా 4 సార్లు వుచ్చారణ చేయాలి.

ఈవిధంగా చేయడంతో గురునామాన్ని 100 సార్లు వుచ్చారణ చేస్తాము. ఇలాగ మనస్సును మూలాధారం నుండి ఆజ్ఞాచక్రమునకు; ఆజ్ఞాచక్రంనుండి మూలాధారమునకు త్రిప్పుతూ యెన్నిసార్లయినా చేసుకోవచ్చు. ఇంక సాధన ఆపేద్దాము అని అనుకున్నప్పుడు మనస్సును మూలాధారంనుండి తిన్నగా ఆజ్ఞాచక్రమునకు తీసుకువెళ్ళి అక్కడినుండి సహస్రారమునకు గురునామమును 4 సార్లు వుచ్చారణ చేస్తూ చేరుకోవాలి. తిరిగి సహస్రారంనుండి గురునామాన్ని 4 సార్లు వుచ్చారణ చేస్తూ ఆజ్ఞాచక్రమును చేరుకోవాలి. దానితో యీ రెండు చక్రముల మధ్య గురునామమును 8 సార్లు వుచ్చారణ చేస్తాము. ఈ 8 నామాలతో మనములో వున్న అంతఃకరణములను గురువుకు అర్పణ చేయాలి. మొత్తము 108 నామాలు ఒక ఆవృత్తంతో పూర్తవుతాయి. ఇలా యెన్ని ఆవృత్తాలైనా చేసుకోవచ్చు. ఫలితములు మాత్రము అత్యంత శీఘ్రం మఱియు అద్భుతముగా వుంటాయి.

ఇలా మనస్సును సరియైన భావనతో స్పష్టంగా అక్కడ త్రిప్పుకోగలిగితే ఓసారి యిలా పైకి వెళ్ళి అలా క్రిందకు దిగివచ్చినంతమాత్రాన్నే ఒక సంవత్సరంలో మనము పరిణామక్రమంలో యెంత అనుభూతిని పొందగలమో అంత పొందుతాము. ఎందుకంటే యిదొక చక్రమును పూర్తిచేస్తుందిగనుక. కోట్ల సంవత్సరాలు పట్టే కాలమును సాధన ద్వారా కుదించి మనిషిని దేవమానవుడిగా మార్చే సామర్థ్యము దీని కున్నది. ఈ సాధనను చెప్పినవిధంగా 4 సంవత్సరాల-8 నెలల-9 రోజులపాటు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ కాలాలలో చేస్తే ఋషుల స్థాయికి చేరుకోవడము తథ్యము.

పురుషసూక్తంలో వర్ణించినట్లు మన శ్వాస మన ప్రక్కవాడి మీద ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది. శాంతంగా, హాయిగా చక్కటి శ్వాస తీసుకునేవ్యక్తి ఒక్కడుంటే అలాంటి వ్యక్తియొక్క శ్వాస సరిగ్గ చుట్టుపట్ల వున్న 999 మందిమీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తూంటుంది. ఇదొక వైజ్ఞానికపరమైన సత్యము. ఇలా కణంనుండి బ్రహ్మాండంవఱకూ వుంటే సమస్తమైన శ్వాసలగురించి ఆ శ్వాసవిద్యగూర్చి క్షుణ్ణంగా తెలిసున్న వ్యక్తిని పరమహంస అంటారు. అలాంటి వ్యక్తికి యీ సమస్త జగత్తుయొక్క శ్వాస తెలుసుగనుక అట్టి స్థితిని పరమహంసస్థితి అంటారు. దాన్నే మంత్రరూపంలో మనము హంసగాయత్రీ చేస్తుంటాము.

ఓం పరమహంసాయ విద్మహే

మహాహంసాయ ధీమహి

తన్నో హంసః ప్రచోదయాత్ ॥

తాత్పర్యము ః నాయొక్క వ్యక్తిగతమైన హంస లేక శ్వాస ప్రచోదనచెంది మహాహంసతో లేక మహాశ్వాసతో కలిసి పరమహంసగా మారి ఓంకారంలో లీనమౌగాక!!

ఈ విషయములను అవగాహన చేసుకున్న సాధకులు యెవరైనాసరే వీటిని ఆచరణలోపెట్టి అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా క్రియాయోగ సాధన చేయడానికి అత్యంత సులభము. కానీ ఫలితముమాత్రము అత్యంత అద్భుతంగాను మఱియు శీఘ్రంగాను లభిస్తుంది.

... సర్వేజనా సుఖినోభవంతు ...

సమర్పించినవారు

శ్రీమతి లక్కరాజు లక్ష్మిగోపాల్ (గాయత్రీహిమగిరిపీఠం)

శ్రీమతి కాటూరి తేజశ్రీ

శ్రీ కొప్పాక వేంకటేశ్వరరావు